

ప్రకృతి

మే
1938

సంవత్సర చందా

రూ 3-0-0 లు

బె జి వా డ్

విషయ సూచిక



ఆరోగ్యగోష్ఠి	...	138
మధ్యపానము	...	140
శ్రీశోధారామని నిర్వాణము	...	140
యోగవ్యాయామ విమర్శ	...	141
మార్కండేయస్మార మంత్రములు	...	142
ప్రకృతిసభి - చిత్రానా	...	143
అమృతానందముకొను	...	143
20 వ అంధిరాష్ట్ర ప్రకృతిశాస్త్రములసభ	...	144
స్వీయచరిత్ర రాజయోగింద్రులు	...	145
పైత్త్యకోషము	...	149
పిండిపదార్థములు	...	154
6 వ ప్రకృతిశాస్త్ర శిక్షణానిరము	C. P. BROWN	160
ఆరోగ్యశిక్షము	MEMORIAL LIBRARY	161
అంటువ్యాధిలక్షణము	Age 40 ...	165

Date

34

C. P. BROWN

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	జల ఇతరులకు	జల చందాదారుకు
మునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రాధప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్షచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్షవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపేయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
దారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బనపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్నిబోధ	0 2 0	0 1 0
జలచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము		
(కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటా 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండినలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లన క్షౌరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారవిరుద్ధము	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోళ	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపకృతాకాహరఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

జల
ఇతరులకు

జల
చందాదారుకు

మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్టు - ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కలుముంత - సారాపిపా	0 4 0	0 3 0
బొప్పెవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకొలననేమి? డాక్టరలభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లన క్షౌరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యార్థము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		
3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీప్త రోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్థములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జలచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావిక చికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సావర్ణి	0 5	0 2 0

అడగిను—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

సంవత్సరచందా
రూ 3-0-0

ప్రకృతి

విడిసంచిక
రూ 0-4-0

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము 20

బెజవాడ, మే 1938

సంచిక 5

ప్రకృతి పత్రిక ఇంకా ఎక్కువ అందంగా ఇంకా ఎక్కువ ఉపయోగంగా ఉండవలెనని మీరు కోరెదరా?

ఇంకా మంచి పటములు, బొమ్మలు, కావలెనని మీరు వాంఛించెదరా?

ఇంకా పేజీలు ఎక్కువ కావలెనని- జాతిలిభ్యుదయమునకు అవసరమైన సంఘశాస్త్రము, మిథునశాస్త్రము, మున్నగు గొప్ప విషయాలనుగూర్చి పరిశోధనలు మీరు చదువదలంచెదరా?

అట్లయిన

250 చందాదారులు మాత్రం

వెంటనే కావలెను. ఒక్కొక్క చందాదారు ఇంకొక్క చందాదారుని చేర్పించిన చాలును. చందాదారులందరు ఈ విషయమున చేయదలచిన పనిని వినగోరెదము. ప్రచారమునకు కావలసిన మాదిరి పత్రికలు క్యాటలాగులు పంపుదుము. జవాబు వెంటనే వ్రాయండి.

బెజవాడ
౧-౫-౩౮

}

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య,

కార్యదర్శి, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు.

జాతీయ మాసము

వసంతము తెలుగువారి హృదయాలకు నిజంగా వసంతమే. ఈ సెలవులోను తెలుగువారి హృదయాలు పల్ల విస్తూడటాయి. పాడు ఉద్యోగపు పీఠ ఉద్యోగస్తులకూ, తద్దినపు మంత్రాల పంటి చదువుచదివే విద్యార్థులకు బడి కొంచము విడుదలలు అవుతై యీ రోజులలో. ఒకవైపున రంగాగారి రైతాంగ విద్యాలయమూ, వేరొక వైపున లక్ష్మీపతిగారి మద్దన శాస్త్రపాఠశాలూ, యింకొకవైపు ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిపత్తువారి ప్రకృతివైద్య శిబిరమూ యీ మే నెలలో జరుగుతున్నై.

చాలా సంవత్సరాలనుంచి వాస్తవ్యులము. ఇప్పుడు జరిగేవి చాలవు. 250 లక్షల జనమున్న ఆంధ్రమునకు హీనంగా 1000 పాఠశాలలున్నా వివిధవిషయాలను గురించి బోధించాలి. తీరిక సమయాలలో రైతులు, ఉద్యోగస్తులు, కార్మికులు, విద్యార్థులు యీ పాఠశాలలో చదువుకొని బాగుపడాలి.

మద్దన పాఠశాల

ప్రకృతి గృహవైద్యములో మద్దననుగురించి ఒక పాఠము(వాశాము. అందులో మద్దన మనకు యెన్నివిధాల ఉపయోగిస్తుందో వ్రాశాము. మన దేశములో ఓధుగిలు కొందరు మద్దనచేసి తలంటి పోస్తారు. కొందరు తలంటినపుడు తల నొప్పి ఉన్నాపోతుంది. ఇంకా కొందరుంటారు. వారు తలంటి పోస్తే మరునాటికి ఒళ్లు నొప్పులు చేసి జ్వరము వస్తుంది.

ఇప్పుడు చాలామందికి ప్రతిదినమూ తలంటిపోసుకొనట చికిత్సగా నిర్దేశిస్తున్నాము. అందువ

లన యెంతో మందికి రోగము నయమౌతోంది. శాస్త్రమైన మద్దన చికిత్సచేయగలవారు తెలుగు దేశములో చాలామంది కావలసియున్నారు. నిరుద్యోగములో నున్నవారు 43 హరిసకారోడ్డు, చెన్నపురిలో ఉచితముగా బోధింపబడే మద్దన శాస్త్రమునేర్చుకొని తాము వృత్తికల్పించుకొని దేశీయుల ఆరోగ్యాన్ని యెందుకు బాగుచేయగూడదు!

ఇట్టి మంచి విద్యను వ్యాప్తిలోకి తెచ్చుటకు ప్రయత్నించుచున్న డా. ఆచంట లక్ష్మీపతి, బి. ఎ. ఎం. బి. సి. ఎం. గారికి మా హృదయ పూర్వకమైన ఆభినందనాలు అందజేస్తున్నాము. చాలా కొద్దిదిగా కనపడే 'తలంటు' నందు ఎంతో శక్తియున్నది. దీనినిచూస్తే యెంతో మంది విద్యావంతులు అనప్యాయమొంటారు. తలంటు, దంపుకుబియ్యం యీ రెండే తెలుగువారు వెంటనే పునః ప్రతిష్ఠ చేయాలినివి.

కారదాశాసనము

దీనిని గురించి మీ అభిప్రాయమేమిటని అనేకులు మమ్ముల నడుగుచున్నారు. అది మతానికి సంబంధించిన శాసనమని అనేకుల నమ్మిక. కొందరది సాంఘిక శాసన మందురు. కొందరు జాతీయాభ్యుదయానికి సంబంధించిన శాసనమంటారు.

నిజానికి మతమెన్నడో భ్రష్టమైనది. ఒక్కచోటనేని ఒక్క గ్రామమేని ఒక్క కులముగాని, ఒక్క కుటుంబముగాని మతమును నిష్కర్షగా నవలంబించుటలేదు. అవలంబించుటకు తగిన వసతులూ, పరిస్థితులూ లేవు.

నియమవంతముగా జీవించే జాతికి యే శాసనాలూ అక్కరలేదు. అప్పుడు పిల్లలకు యెన్నో యేట పెండ్లి చేసినను అకాలములో మరణములు గాని, బాలికలు 10, 11 వ యేట రజస్వలగుట గాని, 12, 13 వయేట మాతలగుటగాని, సూతి కాది వ్యాధులచే మరణించుటగాని జరుగవు.

ధర్మశాస్త్రము యేపరమార్థమును బోధించుచున్నదో ఆయారోగ్యము ఇప్పుడు అంతటను తరుగుగానున్నది. అట్టివారికి యెన్నవయేట వివాహము చేసినను చిన్నవయస్సులోనే సంగమేచ్ఛగలుగుట, వియోగములు, గర్భస్రావములు, శిశుమరణములూ, బాలింతచావులు తప్పవు.

అదిగాక ఒక సంఘానికి ఒకవిధమైన నిష్కర్షయయిన అభిప్రాయాలున్నప్పుడు దానిని బోధచేత మార్పవలెను గాని శాసనములవలన లాభముండదని మానంశయము.

ఏమంటే శాసనము 14 వ యేటివరకు వివాహము చేయనియకుండానే ఆపుతుంది గాని పిల్లలకు 11,12 వ యేటనే వయస్సు వచ్చుటను ఆపజాలదు.

స్వాభావికమైన జీవనము, యక్ష్మైన ఉద్యోగము కలిగింపని ఆహారము, కష్టపడి పనిచేయుట, ఎండలోను గాలిలోను బాగుగాతిరుగుట వీనివలననే అకాలములో వచ్చేవయస్సు ఆలస్యముగా వస్తుంది. అట్టివారిలో 14,15 లోపు స్త్రీలును, 19,20 సంవత్సరముల లోపు పురుషులును సంగమమును కోరనే కోరరు. ఆరోగ్య నియమ పాలనమువలనను, ఒడిదుడుకులులేని జీవితమువలన మాత్రమే అట్టిస్థితి లభిస్తుంది. ఇట్టి శాసనములు అట్టిశుభకాలాన్ని లభింపజేయక పోవచ్చును.

మ ద్య పానము

నైజాంరాజ్యములోనిది రెవిన్యూ అని చెప్పబడుచున్నది. అనగా ఆబ్ఖారి రెవిన్యూ కంటే తాగేవారివలన వసూలు అయ్యే రెవిన్యూ వి రెట్లుండును. ఈ రెవిన్యూ దేశంలో తయారయ్యే కల్లు సారాయిల మీద వసూలు అయ్యే పన్నే గాక నీను సారాయిల మీద వసూలు అయ్యే డ్యూటీగూడాచేయున్నది.

చీకటిపున్న చోటనే వెలుతురు యొక్క ఆవశ్యకత బాగా తెలుస్తుంది. ఆ దేశములోనే మద్య నిషేధాన్ని గురించి గూడా ప్రచారము యెక్కువగా సాగు తోంది. మద్యనిషేధ ప్రచారకులు పాటలుపాడుకుంటూ గ్రామగ్రామమూ తిరుగుతున్నారు. వారిశ్రమ సఫలము అగు గాక యని మాకోరిక.

బహుమతీ - అందరి!

అందుబాటులోనిది

ఇంటియందుండే ప్రకృతి వైద్యుడవు కమ్ము-

ఫీజు రు 2-8-0 లు మాత్రం.

“ప్రకృతి గృహవైద్య” మను గ్రంథమునుకొని చదివిన ప్రకృతి వైద్యుడ వయ్యెదవు.

ఇది ఖరారు.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు - బెజవాడ.

మ ద్య పా నం

శి వ రా మం

వలపే తెలియలేని
వెలయాలి పెదవిసం
దుల నూగు నిట్టూరు
పులనె వాసిస్తుంది;
కరుణే యెరుగరాని
కఠిన హంతకుని క
న్నులు రేగు ఎరుపు మం
టలనె భాసిస్తుంది;
ఏపిశాచీ భావ
మీ మద్య సేవయో!
మీ మద్యపానమో!!

ఇల్లాలి గుండెలో
సుళ్లు పుట్టిస్తుంది;
పసిపాప బ్రతుకులో
వినము పెట్టిస్తుంది;
నాడు నేడూ, వాడ
వాడలా, జాడలా,
పొగగ, మబ్బుగ, చీక
టిగ కృష్ణుకుంటుంది;
ఏప్రభుత కనికరిం
చునో దీని నాపగా!
ఏప్రతిభ అవతరిం
చునో దీని మాపగా!!

విశ్వదాత, దేశోద్ధారక, కళాప్రపూర్ణ

కాశీనాథుని నాగేశ్వరరావుపంతులుగారి

నిర్మాణము

ది 11—4—38

సాయంత్రం గం॥ 2—15 ని

మానవులలో దుర్గుణములే లేనివాడు ఒక్కడూ ఉండడు, ఎన్నిసమయాలన్నా ఒక్కదుర్గుణమున్నా ఉంటుందంటారు. ఆ ప్రవాదము పంతులుగారి జీవితమువలన రద్దఅయిపోయింది. వారికి యిచ్చిన బిరుదులు సార్థకమైనవి. అవి బిరుదములుగావు. నిజంగా ఆయనగుణములు. వారికి ప్రకృతివైద్యముమీద అన్నివైద్యముల కన్న యెక్కువ అభిమానమని డా॥ ఆచంట లక్ష్మీపతిగారు సెలవిచ్చియున్నారు. ఆయన ఉపవాసము, స్వల్పాహారము, నియమపాలనము, శాంతి దాంతులతో తమ జీవితమునందలి ఒడుదుడుకులను తగ్గించుకొంటూ వచ్చినారు. కనుకనే వారట్టి వేగ వంతమైన జీవితాన్ని 71 వ సంవత్సరమువరకు యీడ్చుకొని రాగలిగారు. వారిన్పుతికి ఆంధ్రములో దుఃఖంపని జీవితేడు. మాహృదయములు భారముగా నున్నవి.

శ్రీవారి కుటుంబమునకు మాసానుభూతిని విన్నవించుకొనుచున్నాము. వారి యాత్మకు శాంతికలుగుగాక యని భగవానుని ప్రార్థించుచున్నాము.

యోగవ్యాయామ నిమగ్న

వేగిరాజు కృష్ణంరాజు.

ప్రకృతి జీవనముచేసి అందును వ్యాయామశాఖ యందు సత్యదృష్టితో ప్రత్యేక కృషిచేసి, తనస్వానుభవమైన సత్యములను ఇతరులకు తెలిపి తర్కించి లోపములున్న సవరించికొని ఈ వ్యాసములు శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు వ్రాయుచున్నారు. పాఠకులు శ్రద్ధగ చదివి గ్రహింప కోరుచున్నాము. —సంపాదకుడు

1937 సంవత్సరం ప్రకృతి షటికలో వ్యాయామము ఆయుఃపరిమాణము తగ్గించునా? ప్రాణాయామము ఆయువును పొడగించునా? అనువ్యాసము పాఠకులకు జ్ఞప్తియేయుండును. ఆ వ్యాసమునందు వ్యాయామము చేసిన ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములు ఖర్చుగుననియు అందువలన ఆయుఃక్షీణము గలుగుననియు ప్రాణాయామము చేసిన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు ఖర్చుగాకుండుననియు అందువలన ఆయువు వృద్ధిగుననియు వ్రాయబడియున్నది.

ఆ వ్యాసమునందు సత్యాసత్య స్థిర్యముచేయ అవసరమైయున్నందున పాఠకులకు ఈవ్యాసము నందచేయ దలచినాను.

ఈ వ్యాసములోని భావము గ్రహింపవలెనన్న ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములన్న నేమి? వానిసహజ ధర్మములెయ్యవి? వ్యాయామ మనగా నేమి? దానివలనకల్గు సుగుణ దుర్గుణములేవి? సహజమైన వ్యాయామమేది? అసహజమైన వ్యాయామమేది? యోగాభ్యాసమనగానేమి? యోగాభ్యాసము చేయుటకు అర్హులెవరు? అసర్వులెవరు? దానివలన లాభనష్టము లేమి? వట్కర్మ

లనగా నేమి? అవి యెంతవరకు సహజములు? ఎంతవరకు యెవరు ఆచరింపవచ్చును? ఈ పైవిషయములను సరిగా గ్రహించనందువలన అనేక అసర్థములకు హేతుభూతమై అనేకమంది యోగాభ్యాసకులు తమ గమ్యస్థానమును చేరలేక వ్యర్థులైనవారు కూడ యెందరో గలరు. వ్యాయామమువలన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు ఖర్చుగుననియు తద్వారా ఆయుఃక్షీణమని నమ్మి వ్యాయామము మాని శరీరము చెడి మరణించినవారు యెందరోగలరు.

పై విషయములను గురించి పరిశోధించి వ్రాయుటకు ప్రపంచ విఖ్యాతపురుషులైన స్వామి వివేకానంద, దయానంద సరస్వతి, కోడి రామమూర్తి మొదలైనవారి జీవితములను అదర్శముగ పరిశోధనచేసి ముందు వ్రాయగలను.

ప్రపంచ విఖ్యాతిగాంచిన మల్ల యుద్ధాగ్రేసరుడు కోడిరామమూర్తినాయుడుగారు శ్వాసలు అధికపరిశ్రమచే ఖర్చుచేసి అకాల మరణమును పొందినారని పై వ్యాసము ధృవపరచ చూచుచున్నది. కాని ఆయనకు వ్యాయామము తక్కువైనందువలన అకాలమరణమును పొందినాడని నేను ఋజువు చేయ బోవుచున్నాను.

సూర్యనమస్కార మంత్రములు

ఓం

ధ్యేయస్స దా సవితృమండలమధ్యవర్తీ

నా రాయణస్సరసిజాసనసన్నివిష్టః

కేయూరవాక్ మకరకుండలవాక్ కిరీటీ

హరీ హిరణ్మయవపుర్ధృతశంఖచక్రః

1. ఓం హ్రీం మిత్రాయనమః
2. ఓం హ్రీం రవయేనమః
3. ఓం హూం సూర్యాయనమః
4. ఓం హ్రైం భావవేదనమః
5. ఓం హ్రాం ఖగాయనమః
6. ఓం హ్రీః పూజేనమః
7. ఓం హ్రీం హిరణ్యగర్భాయనమః
8. ఓం హ్రీం మరీచయేనమః
9. ఓం హూం ఆదిత్యాయనమః
10. ఓం హ్రైం సవిత్రేనమః
11. ఓం హ్రాం అర్కాయనమః
12. ఓం హ్రీః భాస్కరాయనమః
13. ఓం హ్రీం హ్రీం మిత్రరవిభ్యాంనమః
14. ఓం హ్రూం హ్రైం సూర్యభానుభ్యాంనమః
15. ఓం హ్రాం హ్రీః ఖగపూషభ్యాంనమః
16. ఓం హ్రీం హ్రీం హిరణ్యగర్భ మరీచిభ్యాంనమః
17. ఓం హూం హ్రైం ఆదిత్యసవితృభ్యాంనమః
18. ఓం హ్రూం హ్రీః అర్కభాస్కరాభ్యాంనమః

19. ఓం హ్రీం హ్రీం హూం హ్రైం మిత్ర రవిసూర్యభానుభ్యోనమః
20. ఓం హ్రాం హ్రీః హ్రీం హ్రీం ఖగపూష హిరణ్యగర్భమరీచిభ్యోనమః
21. ఓం హూం హ్రైం హ్రాం హ్రీః ఆదిత్య సవిత్రర్కభాస్కరేభ్యోనమః
22. ఓం హ్రీం హ్రీం హూం హ్రైం హ్రాం హ్రీః మిత్రరవిసూర్య భాను ఖగపూష భ్యోనమః
23. ఓం హ్రీం హ్రీం హూం హ్రైం హ్రాం హ్రీః హిరణ్యగర్భ మరీచ్యాదిత్య సవిత్ర ర్క భాస్కరేభ్యోనమః
24. ఓం హ్రీం హ్రీం హూం హ్రైం హ్రాం హ్రీః ఓం హ్రీం హ్రీం హూం హ్రైం హ్రాం హ్రీః మిత్ర రవి సూర్య భానుఖగ పూష హిరణ్యగర్భ మరీచ్యాదిత్య సవిత్ర ర్క భాస్కరేభ్యోనమః
25. ఓం సవిత్రే శ్రీ సూర్యనారాయణాయనమః. శ్లో॥ సమోధర్మవిధానాయనమస్త్రైకృతసాక్షిణే, సమః పృత్యక్ష దేవాయ భాస్కరాయ సమోనమః.

ప్రకృతినభ - చిత్తూరు

ఈ నభ చిత్తూరు పట్టణమున 19 వ తేదీ నాయంత్రం 7 గంటలకు అఖిలభారత స్వదేశ వస్తు ప్రదర్శనశాల ఆవరణలో న్యాయవాదులైన టి. కె. వీరాచారి బి. యె. బి. యల్, గారి అధ్యక్షతక్రింద ఒక బహిరంగనభ జరిగెను. రాజమండ్రి వాస్తవ్యులును, అపకర్షకాకాశర అద్వైత సిద్ధాంత గ్రంథకర్తలును, అగు డాక్టరు బొల్లా ప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు టీకాల వలన నష్టములను గురించి విపులముగా ఉపన్యసించిరి. నిర్బంధ టీకాల విధానము తొలగించవలసినదని తీర్మానింపబడెను.

వేగిరాజు కృష్ణారాజుగారు బాపట్లనుండి శ్రీమయని యెంచక వచ్చి సూర్యనమస్కారిములను, డాక్టరు, కొ॥ ఆదినారాయణ శర్మగారు యోగా సనములను ప్రదర్శించి వాటి ఉపయోగములనుగూర్చి బోధించిరి.

బెజవాడ వాస్తవ్యులగు కొలిపాక శేషగిరిరావు గారి యొక్కయు, మైసూరు సంస్థానమునందలి ముదయినూరు గ్రామ ప్రకృతి ఆశ్రమస్థాపకులగు శ్యామయ్యగారి యొక్కయు, చిత్తూరు హిందీ ఉపాధ్యాయులగు కన్నయ్యగారి యొక్కయు, ఎగ్జిబిషను కార్యదర్శిగారగు విశ్వనాథన్ గారి యొక్కయు కృషికార్యదీక్షలవలన నభ జయప్రదముగ జరిగింపబడెను. సుమారు 200 మంది పైగా ప్రేక్షకులు శ్రద్ధతో హాజరై కార్యక్రమమును విజయవంతమొనర్చుటకు సాయపడిరి. వ్యాయామ ప్రదర్శనములు చాలమందిని ఆకర్షించెను.

ఆధ్యక్షులవారి అంత్యోపన్యాసముతోను, హిందీ ప్రచారకో రాష్ట్రభాషావిశారద, టి. కన్నయ్యగారి అభినందనములతోను నభ ముగింపబడెను.

అమృతాహారముగాదు

కడచిన ఫిబ్రవరినెల సంచికలో ప్రకృతి జీవన సాధకులగు కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మగారు విందుకు మందుకు తగిన అమృతాహారమును సూచించిరి. అందులో నారింజరసములో టమాటోపండ్లరసము కలిపిన అమృతాహారముగ ననిరి. అందులో కొతిమేర, కర్వేపాకు కలపమనిరి. ఇంతవరకు బాగుగనే యున్నది. ఇంకను రుచిగ నుండుటకు జీలకర్ర, సోపుగింజలు కూడ కలపవనిరి; ఈ రెండునుకలిపిన పానీయమును నేను రుచిచూచుట తటస్థించినది. జీలకర్ర సోపు గింజలు ఇంకను రుచిని గలిగించుటకు బదులు నారింజ టమాటోపండ్ల రసములలోనున్న స్వాభావికమైన అన్యతనమమైన రుచిని పోగొట్టి పెగటురుచిని గలిగించినవి, మరియు జీలకర్ర, సోపు గింజలతో మొదలుపెట్టిన యాలక్కా-

యలు జాజిపత్రి జాజికాయ వగైరా సుగంధ ద్రవ్యములను గూడ ఎందుకు కలుపగూడదు ! ఇవి “గాస్ట్రిక్ జ్యూసు”ను అసహజముగ రెచ్చగొట్టును. వృక్షసంబంధములు అన్నీ నిరపాయకరములుగావు. ఈ రీతిగా చేర్చుట మొదలు పెట్టిన కొంచెము కరక్కాయపొడిని కలిపిన విరేచక సాధనమని మరికొందరు తలంపవచ్చును. కావున పండ్లరసములకన్న ఎక్కువ రుచిని సుగంధద్రవ్యములు ఇయ్యజాలవనియు అట్లు సుగంధద్రవ్యములు కలుపుట అస్వాభావికరుచిని తెచ్చిపెట్టననియు, కొన్ని సందర్భములలో అపాయమును గూడ కలుగజేయుననియు మనవి జేయుచున్నాను.

ఇట్లు,

ప్రకృతిజీవనము.

20 వ ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రకృతి వైద్యుల మహాసభ

చిత్తూరు, ఏప్రిల్ ౧౫ వ తేదీ.

ఇరువదియవ ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రకృతి వైద్యుల మహాసభ 15-4-1988 తేదీన చిత్తూరు పట్టణమున బోర్డునూలు భవనమున వైభవముగ జరిగినది.

ప్రధమమున ప్రార్థన జరిగినది. అనంతరము ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షులగు డాక్టరు జి. నారాయణస్వామిగారు ప్రతీనిధులను ఆహ్వానించుచు ప్రకృతి వైద్యముయొక్క విలువనుగూర్చియు, అనుభవమునుగూర్చియు విపులముగా చెప్పిరి.

చిత్తూరు వాస్తవ్యులగు ఇ. చెంగల్ రావు (అడ్వకేటు) గారు సభను ప్రారంభించిరి.

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరివర్తయొక్క ప్రధానాచార్యులును, ప్రకృతి పత్రికాధిపులును బహువిధ ప్రకృతి గ్రంథకర్తలును అగు డాక్టరు పుచ్చా వేంకటరామయ్యగారు కరతాశ్చర్యములు చెలంగుచుండ అధ్యక్ష పీఠము నలంకరించి గంభీరోపన్యాసము నిచ్చిరి. ప్రకృతివైద్యమును గూర్చి తెలిసికొని దానియెడల ప్రజలు ఎక్కువగా అభిముఖులుగా నున్నారని చెప్పిరి. మరియు ఈ మానవులకు సంభవమగుచున్న జబ్బులకు కారణము మానవనిర్మాణమును నడపుచున్న ఏదోయొక ప్రకృతి సూత్రమును వారు ధిక్కరించుటయే యైయున్నది. ప్రకృతి సూత్రములను అమలులోనికి రాకుండజేయు నిరోధమును తొలగించిన యెడల అసలు మందుయొక్క అవసరమేకలుగదు అనివారు చెప్పిరి. ప్రభుత్వమువారు మశూచికము రాకుండజేయుటకు టీకాలను వేయుచున్నారు. టీకాలువేయుట ఎక్కువ అయిన కొలదిని మశూచికము గూడ పెరుగుచున్నది. అట్లని ప్రజలము వారిచే ప్రచురింపబడిన అంకెలవలననే తేలుచున్నది. పాశ్చాత్య దేశములన్నింటి యందును టీకాలు వేయు నిర్బంధమును తొలగించిన పిమ్మటనే

మశూచికము తగ్గిపోయినది. గాంధీమహాత్ముల వారు టీకాలను వేయించుకొనుట మురికి పని యని చెప్పిరి. వాని వలన ఉపకారమునకు బదులు అవకారమే జరుగునని నొక్కి చెప్పిరి. అట్టి గాంధీ మహాత్ముల వారిశిష్యులగు కాంగ్రెసు మంత్రులు ప్రభుత్వములోనికి వచ్చిన పిమ్మట ఈ టీకాల నిర్బంధము ఇంకను ఎక్కువ అయ్యే యోగము కనుపించుచున్నది. ఎంతవిపరీతము! మేము మద్రాసు అరోగ్య మంత్రిగారి యొద్దకు రాయబారము పంపితిమి. టీకాలను నిర్బంధముచేయు చట్టమును నిరోధించితిమి. దానికి వారు చెప్పిన దేమంటే ప్రజాభిప్రాయమును నూపమన్నారు. కాబట్టి దేశీయులెల్లరు విరివిగా సభలను జేసి, టీకాలు మాకు పనికిరావని ఘంటాపథముగా చెప్పండి. గాంధీ మహాత్ములవారు చెప్పినట్లు మురికి పనినుండి తప్పించుకొండి అని చెప్పిరి.

పిమ్మట కలికిరి వాస్తవ్యులగు డాక్టరు దొండా సాహెబుగారు ప్రకృతి వైద్యమునందు ఇమిడియున్న అనంతశక్తులను గూర్చి విపులీకరించిరి. తరువాత బెజవాడ వాస్తవ్యులగు డాక్టరు కే. ఆదినారాయణశర్మ గారు ఆసనముల ప్రదర్శనమును జేసిరి.

అనంతరము తీర్మానములు జరిగెను. శ్రీ కాశీ నాథుని నాగేశ్వరరావుగారి మృతికి సంతాపమును తెలిపిరి. టీకాలను నిర్బంధము చేయవలదని ప్రభుత్వము వారిని కోరిరి. ప్రకృతి వైద్యమును పరిశీలించవలసినదనియు, క్షయరోగమును నివారించుటకు ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరివర్తనకును అఖిల భారత ప్రజా సంఘమునకును సహాయము చేయవలసినదనియు ప్రజాసమితి వారిని కోరిరి. ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మసంఘమునకు రాజావు పత్రమునకు సభ్యుల నెన్నుకొనిరి.

౩ ఉపాధ్యాయత్వము

పోలవరంలో మాయగ్రజులుంచిన రిజల్టుస్కూలు దినదినాభివృద్ధి నంది కుటుంబ ఖర్చుకు సరిపోవు రాబడి పిల్లల జీతములవలనను, బోర్డువా రిచ్చు గాంటులవలనను, గామములో రైతులు ప్లాం శరీనోట్లు, తనఖాదస్తావేజులు, కవులు, కదపాలు ప్రాయించుకొనుట వలనను, వైద్యమువలనను వచ్చుచుండెను. మాయగ్రజునికి చిన్నతనము నుంచి బొషధవైద్యములో ప్రవేశము గలుగుట వలన నావృత్తిలో చాలా ప్రావీణ్యముగూడ గలిగి నది. అందుచేత ఆచుట్టుపట్ల గ్రామాదులలో మంచి పేరున్నూ, గొప్ప పలుకుబడిన్నీ గలిగి సందున మరింత సౌకర్యముగా కూరనారగూడ నుచితముగా లభ్యపడజొచ్చినది. మాయగ్రజులు కోర్టు న్యాయపరములకును, సబ్ రిజిస్ట్రారు ఆఫీసు కును తఱచుగా వెళ్ళి కొంతధనార్జన చేయుట గూడ కలదు. గాని అబద్ధపు సాక్ష్యమొనర్చుచున్నది యిచ్చియుండలేదు. అట్టిసిటిలోగూడ ఆయనగా రెవరికిని యేహానియు చేయలేదు. పరమార్థ దృష్టితోడనే ఆయనగారు కార్యములు నెరవేర్చు చుండిరి.

ఇంతలోనేనుగూడ యేనుగువానిలంకలో క్షత్రియుల పిల్లలకు విద్యజెప్పటకై నాపదిహేనవ యేటనే ప్రవేశించి మధ్యాహ్నము అచ్చటి క్షత్రియులయింట వారితోబాటు భుజించి సాయంత్రమున కిల్లు జేరుచుండెడివాడను. నాకు వారేదో స్వల్పముగా వేతనమిచ్చు చుండెడి వారు.

ఇట్లు చన్నీళ్ళకు వేణ్ణిళ్ళు సహాయమును సామెతగా జీవించుచు మృంతర్వాది పాలెములో పోగామిగి

లిన యాస్తి కిక్కి యకరములపై గల తనఖాబాకీ మిక్కిలి బాధింప నారంభించినది. దానిని వదిలించు కొను తెంపుచిక్కక నేను మాజన్మస్థానముగు సంతర్వేది పాలెములో శ్రీ ముదునూరి గంగ రాజుగారి కోరికపై నచ్చటికేగి వారి బిడ్డలిద్దరికి విద్య గరపుచు వారింటనే ముప్పొద్దు భుజించుచు 1910 సంవత్సరము లగాయతు 1916 వర కచ్చటనే యుంటిని. అచ్చటనున్న ఆరేండ్లలోను ఆ స్కూలు చాల బాగుగా నభివృద్ధిగాంచినది. అందువచ్చు జీతములవల్లను, గాంటువల్లను, దసరా మాసూళ్ళనల్లను కొంతసాము దొరకి నది. పోలవరంలో మాయగ్రజులు స్కూలు వల్లను, వైద్యమువల్లను, సంపాదించిన దానిలో గృహకృత్యమును నెఱవేర్చుకొని కొంతద్రవ్యము మిగిల్చి దానిని నావద్దకు బంపించుచుండిరి. ఈ రెండుబాపతుల ధనమును వసూలుయిచ్చి 1916 లో ఋణవిముక్తి నందితిమి.

అంతర్వేది పాలెములోని పొలముపై గల అప్పు తీర్చుటకు, దానిని మరమ్మత్తు చేయించుటకు దాదాపొక వేయి రూపాయలవరకు వ్యయ మైనవి, ఆ సాముగాక మాయగ్రజుని వైవాహికమునకై సుమారు నాలుగువందల రూపాయలు ఖర్చైనవి. అవి యెల్ల మేము స్వకాయ కష్టముమీద న్యాయముగా సంపాదించుకొని నవేకాని, పరులను బాధించి దీపములార్చి సంపాదించినవిగావు.

మాయగ్రజులు వేళాకోళముగా ముసనబు పరీక్షకు దరఖాస్తుజేసి, ఆ బుక్కు నాలుగుసార్లు చదివి ఉత్తముముగా పరీక్షలో నెగ్గిరి. తదుపరి పోలవరంలోను, కలగంపూడిలోను కొంతకాల

మాట్టింగుగా ముననబువని చూచి బాగుగా నెరవేర్చిరి. జిల్లాల విభజనలో ముననబుఉద్యోగ మిప్పించవలెనని కోరగా కలెక్టరుగారు కఠినక మిప్పించునని శైలివిచ్చినందున మా యగ్రిజు లందు కొప్పరైరి.

1909 సంవత్సరములో మా యగ్రిజునికి వై వా హికపు కేర్పాట్లు జరిగినవి. కొన్ని సంబంధ ములు వచ్చినవి. అప్పుడు మా (వేలువిడిచిన) మేనత్తగారి కుమార్తెనిచ్చి వివాహముచేసిరి. వారిది రాజోలుతాలూకా సఖినేటిపల్లి యను గ్రామము. మా మేనత్తగారిభర్త రుద్దరాజు పెదవెంకటాగ్రామగారు, వారికి పురుషసంతానము లేదు. ముగ్గురు కుమార్తెలుండిరి. వారిలో మా వదినెగారే పెద్దది. ఆయన తన యాస్తిని తన యనంతరము చెందునట్లు కూతుళ్ళపేర విల్లు వ్రాయించి రిజిస్టరుచేయించి యుంచిరి.

పోలవరములో రిజిస్ట్రార్లు ఆరు సంవత్సర ములనాటికి కృమముగా క్షీణదశ నందినందున నర్సాపురం తాలూకాబోర్డువారు ఆగర్బిను గ్రామములో మా యగ్రిజునికి బోర్డుస్కూలులో చూపురి నొసంగిరి. ఆ స్కూలులో రెండునెలలు పనిచేసి శైలవ్రుణెట్టి కడపజిల్లా సిద్ధవలములో పోలీసు సబ్ యిన్స్పెక్టరు పని జేయుచున్న పోలవరం కర్ణం శ్రీగోపేటి నాగ భూషణరావు పంతులుగారికి గల పోలవరపు ఆస్తిని, వారి భావమరదులగు శ్రీకపిల రాజేశ్వర రావుగారిపేర (పవర్ ఆఫ్ అటర్ని) స్వాధీనపత్రము వ్రాయుటకై రాజేశ్వరరావుగారితో బయలు దేరి సిద్ధవలమువెళ్ళి అచ్చట నా దస్తావేజు వ్రాసి రిజిస్టరుచేయించుకొని తిరిగి వచ్చు నప్పుడు రాజేశ్వరరావుగారి పోతామువల్ల రేణిగుంటపేషనులో దిగి ఆగర్బి స్కూలుకు

రిజైన్ దాఖలుచేసినని యొకకార్డుపై వ్రాసి అచ్చటి పోష్టులో పారవేసిరి. రాజేశ్వరరావు గారు తమకుతాలూకా మామూడూరు కరణము గారి సోదరులు. సుప్రసిద్ధ నియోగులు. వాకు తమ భావగారగు నాగభూషణరావుగారి వ్యవహారములు జూచుటకై పోలవరములో తమ యత్నవారింట నివసించుచుండిరి.

తదుపరి మా యగ్రిజులు కాజులో శ్రీ గోపేటి బాపిరాజుశర్మగారి పోతాముపై నా గ్రామ ములోని శ్రీమంతులగు కాపులు కొప్పిడి శేష య్య, వేంకటరత్నం, కామయ్యగార్ల బిడ్డలకు విద్యగరవుటకొఱకై ప్రవేశించిరి. అంతటనుంచి యా కాపులు మా కుటుంబఖర్చుకు సరిపోవు భావమును యిచ్చుచుండెడివారు. పైగా కొందరు జీతములిచ్చి చదువుకొనుచుండిరి. ఆ గ్రామ ములోను చుట్టుపట్ల గ్రామములలోను వైద్యము నకు చాలా పాక్షితిగలిగినది. ఆ వైద్యముతో రాబడి హెచ్చినది. అందువల్ల రాత్రింబవళ్లు తిరుగుట, వేళకు భోజనాది సౌకర్యములు కుదు రకపోవుట, నిద్రాభంగమగుట, తగిన మన శ్శాంతి లేకపోవుటచేత మా యగ్రిజుని దేహ ములో నుష్ణాధిక్యమేర్పడి విరేచనబద్ధము గలిగి నది. అందుకొక కనేక చికిత్సల వాచించుచు కొంతకాలముగడిసిరి. తుదకు మహామేహమతి శయించి 1914 లో యెండలోనికి బోవుటకుగాని వెలుగు చూచుటకుగాని వీలులేని శుక్లస్వపు వ్యాధిగూడ సంభవించినది. ఆ జబ్బుతో నది వరకు రసవిషసామానాది విషములను రోగుల దేహములోని కెక్కించి, అహర్నిశలు కష్టపడి సంపాదించి నిలవజేసుకొన్న వెయ్యి రూపాయాలున్నూ తేలికగా ఖర్చుపడిపోయినవి. ఆ జబ్బులో మా యగ్రిజులు అధికము, తాంత వల్లభరసము, వసంతకుసుమాకరము, పూర్ణ

చంద్రోదయము మున్నగు సనేక ఔషధములను నేవించి, పులును నూనె మజ్జిక వర్జించి నేతిపోపు జెట్టిన కూరలుతిని పథ్యముచేసిరిగాని వ్యాధి మాత్రం మేమియు సుఖమిల్లలేదు. తుదకోక మిత్రుడు మాయగిజునిపైగల అభిమానముతో పాపాణవైద్యముగూడఁ జేయింపఁదలంచెను. గాని దైవవశాత్తు ఆ గండము నొక ప్రకృతి వైద్యవేత్త దాటించెను.

మాయగిజుని కింత ఘోరమగు వ్యాధిగలుగుటకు నూతనముగాగలిగిన మలబద్ధము దానికి తోడు వైద్యము తెలిసియుండుట, అందువల్ల రకరకాల విరేచనౌషధములు పుచ్చుకొనుట, వంకాయలు, అరటికాయలు, ములగకాయలు, పెండలం, చిలగడం, దొండకాయలు మున్నగు వాని వేపుళ్లు, నల్లేరు, బూడిదగుమ్మడి, వుస్త్రీ మున్నగువాని వడియూలు, అప్పడాలు, మాంసము యెండుచేపలు, పొడుము, చుట్టగూడ చాలా సహాయమొనరించినవి. మాతల్లిగా రెప్పుడును పులునుచేర్చనికూరలు వంటచేయనేలేదు. మత్స్య మాంసాది కూరలతోబాటు చారు పప్పు గూడ విధిగానుండి తీరవలసినదే! మాయింట చేపలు మాంసము గుడ్లు మున్నగు సీచుకూరలలో ముఖ్యముగా సీరుల్లి, వెల్లుల్లి, జీలకర్ర, మెంతులు, ఉప్పు, పులుసు, కారము, నూపుల నూనె, జీడిపప్పు వేసి వంటచేయుచుండిరి. అవి లేనిచో నా సీచుకూర లెంతటి వారికైనను సహ్యముగానుండవు. భార్య కాపురమునకు వచ్చిన తదుపరి పులుసుకూరలు తగ్గి వేపుడు కూర లధికాభివృద్ధియగుట వలన గూడ మాయగిజుని దేహపాటవము కొంతవరకు క్రిమముగా చెడిపోయిన దని చెప్పుచున్నాను. ఆయనకు రెండుగజ్జలలోను దురదతోఁగూడిన నల్లమచ్చలున్న, ముఖములో ముక్కుపై నను

నొనలుపైనను, కండ్లకుక్రింద దాడలపైనను నల్లనిరంగులున్నా బయలుదేరినవి. అట్టిమచ్చ లెవరికుండునో వాడు తప్పక రోగులగుచుకని త్రికరణశుద్ధిగా నమృతవలయును. బట్టకలగూడ రోగలక్షణముని మేముకొన్ని ప్రకృతి నిదర్శనముల వలన గనుగొనఁగలిగితిమి,

౪ వ్యాధి

మాయగిజునికి 1914 సంవత్సరము జనవరి నెలలో సీపై ప్రకరణములో వర్ణించిన ఘోరతను మగు వ్యాధిలక్షణములు బయలుదేరినవి. అవి వర్ణింపరాని బాధలతో ఆయనను ముంచివేసినవి. హాటిలో శుక్లనష్టము, గుండెబుళుకు (పాలిపీటేషను) అమితముగువెర్చియాకలి, రక్తక్షీణము, అతిమాత్రము, మలబద్ధము నాలుక, యిగుళ్లు, తెల్లబడిపాలిపోవుట, అరుచి, నిద్రాభంగము మున్నగు దుర్లక్షణములు ముఖ్యములు. $\frac{1}{2}$ శేరు బియ్యపు అన్నములో $\frac{1}{2}$ శేరు గేదెనేయి $\frac{1}{4}$ శేరు పెసరపప్పు జావ కలిపి తింటే ఒక గంటకాలములో నా పదార్థ మెల్ల సీరైపోయి మాత్రామార్గమున వెలువరించిపోయెడిది. తదుపరి గుండెలులాగి అమితమైన బాధకలిగెడిది. ఆ బాధకు తాళజాలక నిరంతరము దుఃఖించుచు పలురకములగు మందులు మ్రింగిరి. వానికి పథ్యముగా మేక మాంసపు కూర తినవలసి వచ్చినది. అప్పటికి మేమునిరంతరమును మత్స్యమాంసాదులు గ్రుడ్లు అమితముగా తినుచుండెడివారము. మాయగ్రజులా జబ్బు రోజులలో మొదట మాంసపు కూరతో అన్నమునుతినె, ఆ మీద కాయగూరలతో మరికొంత అన్నమునుతినె పైన మజ్జిక ద్రావిత్తే ఆయన కోశములో నామూడు పదార్థములు కలసి యరుగక దేనికదే అరిగిపోయి

ఆ మూడునస్తువులకు సంబంధించిన మూత్రము వేరువేరుగా పడుచుండెడిది. తుద కా కూరలు గూడ సరిపడినవిగావు. అందు మత్స్యమాంసాదులతో తినినపుట ఆయనకుగల బాధలు విశేషముగాను, శాకాహారములతో అన్నము తినినపుట బాధలు శాంతముగాను గనపించెడివి, గాని వానిభేదమును అప్పటిలో మేము బాగుగా గమనింపజాల మైతిమి. గమనించుటకు మాకు మాంసములోనితప్పను జెప్పవారే! పైగా నీచు కూరలుతినుటలో మాకున్న పాండిత్య మపారము. నీచుకూరలభుక్తి మాకు చిన్నతనమునం దన్న ప్రాశస్త్యో నారంభమై దినదినప్రవర్ధమానముగా వృద్ధియై మమ్ము వానికి పరిపూర్ణ బానిసలుగా నొనర్చుకొనినది. అంతర్వేదిచాలెములో నున్న ప్పడు మా సంసారస్థితి చాల హెచ్చుగానుండు దినములు చాలగలవు. అప్పట్లో మా యింట విధిగా ప్రతిదినమును పచ్చిచేపలో, కోడి మాంసమో, గుడ్డో, పీతలో, ఎండురొయ్యలో ఉప్పుచేపలో లేని కూర మేము తిని యెరుంగము. నీచుకూర లేకుండా భోజన మొనరించిన దినము లున్నవనెడి జ్ఞాపకముగూడలేదు. చివర కవి సందర్భముగానిరోజున యే వంకాయ పులుసులోనో, యే పెండలము పులుసులోనో కాస్త ఉప్పుసరిగి ముల్లయినను యెండురొయ్యల తలలైనను, వాననకుగాను వేసి వండవలసినదే! లేదా, ఎర్రరొయ్యలో, తెల్లచెంగుడుపొట్లో, మిర్చి ధనియాలు జీలకర్ర ఉప్పు మున్నగు సంబారములతోఁజేర్చి మంచిహానెతో బాగుగా వేసి, చూర్ణము చేసియైనను అన్నములోనికి నస్లయి చేయవలసినదే! ఆ చూర్ణముయొక్క రుచి నెరిగిన నాలుక దానిని త్యజించగలదా! ఆ సంబంధమగుకూర సందర్భముగాని దినము

దుర్దినముగా మా కుటుంబముచే నెన్నఁబడు చుండెనని చెప్పట కాశ్చర్యపడవలసిన పనిలేదు. వేయేల! మన ఆంధ్రదేశములో మా క్షత్రియులు నీచుకూరల నెన్నిరీతుల వాడుచుండిరో యింతకంటె చాల హెచ్చుగా మేము వానిని తినియుంటిమని ఘంటాపదముగాఁ జెప్పఁగలను. ఆ భుక్తిలో ఘనము, సీచము, రుచ్యము, బలము, రోగము యెంతగలదో, ఖర్చెంత గలదో గూడ మేము పరిపూర్ణముగా తెలుసుకొనఁ గలిగితిమి. శాకాహారులగు పవిత్రులకీ నీచుకూరల వర్ణనమును వినుట కొంత సీచముగాను, వెగటుగాను దోచినను యథార్థము వ్రాయనెంచిన నాకుమాత్రీ మా యీ విషయములు వ్రాయకుండ విడిచిపెట్టుట ధర్మముగాఁ దోచలేదు. అందువలన నిక నొకటిరెండు సంగతులు విధిగా వ్రాయక తప్పినదిగాదు.

తురకలును, క్షత్రియులును “పలావు” అను నొకరీతి కూరను, మేక, కోడి, గొట్టె, అడవి పంది, లేడి మున్నగు ప్రాణులనుజంపి వాని మాంసముతో తయారుజేసెదరు. అది సర్వ సాధారణముగా ఆలయములలో (ఫలనమర్పణ మరచిపోయి) దైవనివేదనకై సిద్ధపరచు “పులి హారము” పోలియుండునుగాని “పలావు”లో మాంసమునుగూడఁ జేర్తురు. యిందుమించుగా నా రెండింటి కంటియే తేడాయని చెప్పవచ్చును. ఇతర మాంసపుకూరలకంటె సీ “పలావు” చాల ఘాటుగాను, రుచిగాను ఉండుటబట్టి దానిని హెచ్చుగా నెవ్వరును తినజాలరు. ఒకబలిసిన కోడిమాంసమును నలుగురు మనుష్యులన్నముతో కలుపుకొని సునాయాసముగా తినివేయగలుగుదురు. దానినే “పలావు” వండి పెట్టినచో పది మందికి సరిపోవును.

౧

పైతృము తేజోభూతము

ఈ పైతృదోషము తేజోభూత సంబంధమగు ధాతువగుటచే సంతాపము కలుగజేయుట దీని స్వాభావిక గుణమైయున్నది. “పిత్తమాగ్నేయం” అనెడి సూత్రప్రకారము పిత్త మగ్నిభూత సంబంధమైనది. ఏకపంచమునకు కారణమైన పృథివి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము అనెడి పంచభూతములతో అగ్నిభూతము అవగా తేజస్సు పిత్తమునకు కారణమైనదగుటచే పిత్తము తేజోభూత సంబంధమైన దృవ్యమని తెలియదగి యున్నది.

తేజోభూతమునకు సంబంధించిన దృవ్యములు నానారీతులుగ నుండును. భూమియందుండెడి తేజోభూత దృవ్యములు అగ్ని సూర్యుడు మొదలైనవియు ఆకాశమునందుండెడి తేజోభూతదృవ్యములు సింహులు మెరుపులు మొదలగునవియు, పర్యవసరములయందును గనలయందునుండెడి తేజోభూతదృవ్యములు బంగారు వెండి మొదలగు లోహములును, మనజులు మొదలగు జీవజంతువుల శరీరములయందుండెడి తేజోభూతద్రవ్యము జఠరాగ్నియను పిత్తము ఇట్లు పిత్తము తేజోరూపమైనదని నిశ్చయమైయున్నది.

౨

పైతృముయొక్క ఉత్పత్తి

ఈ పిత్తముయొక్క యుత్పత్తి యెట్లనగా:— మన శరీరమందుండెడి రక్తము, పిత్తముయొక్క తేజస్సుచే పక్షమగు చుండునపుడు కలిగెడు మలము పిత్తదోష మనబడును.

రసము, రక్తము, మాంసము, మేదస్సు, అస్థులు, మజ్జా, శుక్రములనెఱు సప్తధాతువులును ఒక్కొక్కటి ధాతుగతములగు పిత్తములగు తేజస్సులచే పక్షములై ఉత్తరోత్తర ధాతువులుగ పరిణామము నొందుచుండును.

రసాదిధాతువులు

ఈ ధాతువులు యేడును ఒకదాని కొకటి యాధారము చేసికొని క్రమముగా నొక్కొక్క ధాతువును ఉత్పత్తి నొందించి శరీరమున కాధారముగ నున్నవి. ధాతువులు లేనిదే శరీరములేనట్లు హింపదగి యుండును. ధాతువులు శోషించినయెడల శోషరోగమనియు, క్షీణించినయెడల క్షయరోగమనియు పిలువబడుచున్నది.

ఈ ధాతువులు మన శరీరమందుండి కొన్ని కృత్యములు చేయుచున్నవి. ఈ ధాతువులలో మొదటిదియగు రసధాతువు శరీరమునకు తృప్తిని, రక్తధాతువు జీవనమును, మాంసధాతువు లేపనమును, మేదోధాతువు స్నేహమును, అస్థిధాతువు శరీరమును ధరించుటయును, మజ్జాధాతువు పూరణమును, శుక్రధాతువు గర్భోత్పాదన కార్యమును జరిగించుచున్నవి.

ఎట్లన రసము మనచే భుజింపబడిన యాహారదృవ్యములు జఠరాగ్నిచే పక్షమునొంది సారరూప మేర్పడును. ఇదియే రసధాతువు. ఈ రసధాతువు, తక్కిన ధాతువులకు ఉత్పత్తి, కారణమై యున్నది. ఇది రంజకపిత్తముచే నెఱు నయి రక్తముగా మారును. ఈ రీతిగనే రక్తముచే మాంసమును, మాంసముచే మేదస్సును మేదస్సుచే ఎముకలును, ఎముకలచే ఎముకలలో

నుండు మజ్జయును, ఉత్పత్తియై నొకదానిలో నొకటి యనుబంధము కలిగి, ఏడవదియగు శుక్ర ధాతువును కలిగించుచున్నది.

ఈ ధాతువులలో నేధాతువైనను కాలవికృతిచే మారింప నైనర్గిములకు భిన్నము కలుగును. వీటిలో రక్తధాతువును, శుక్రధాతువును జీవాధారములు. ఇట్టి పరిణామమున కంతకును, మొదటిది యగు రసధాతు వాధారమని తప్పక చెప్పవలసియున్నది. ఇది పాణివాాయువు నాధారముచేసుకొని మనము భుజించెడియాహార ద్రవ్యములు జఠరాగ్నిచే పక్వమై రసరూపముగామారి, మన సంపూర్ణ శరీరమున ద్రవ రూపముగ సంచరింపుచు అనేక కార్యములను జేయుచుండును. మనము భుజించెడి పదార్థములు మందాగ్నిచే పక్వము గాకపోయినయెడల రసముగామారక ఆమముగా మారును. అగ్ని దీప్తిచే ఆహారము చక్కగ పచనమైనయెడల ధాతువృద్ధికరమగుటకు యుక్తముగ నుండును. రసము రక్తముక్రింద మారక ఆమముగ మారిన యెడల విషతుల్యమై యనేక రోగములకు కారణమవును.

౪

ధాతుపరిణామము

ఇట్టి రసము మనశరీరమున, సనేకమార్పులు బొంది రక్తముగా మారును. అనగా పక్వ రసము యకృత్తునుజేరిన తరువాతను, అచ్చట నున్న రంజకపిత్తముచే రక్తముగమారును. అచ్చట రంగును పాకమునుగలిగి రక్తము, సర్వ శరీర వ్యాపియై శుక్రాది ధాతువుల కాటవట్టై జీవాధార మగుచున్నది. రక్తము యకృత్ప్రేహాదుల కాటవట్టై యందుండి సర్వశరీరమునకు రక్త

వహ నాడులగుండా వాయు సహాయముచే సపయి అగుచుండును.

మాంసధాతువు పరిణామ మెట్లున : రక్తము జఠరాగ్నిచే పక్వమై వాయువుచే ఘనస్వరూపమును పొంది మాంసమని వ్యవహరింప బడుచున్నది. మనశరీరమున మాంసపేళు లయిదువందలున్నవి. అవి జేహమునకుబలమునుకలుగచేయును. మరియు మాంసకండరములు చేతులుకాళ్ళు ముడుచుట, చాచుట మొదలగు కార్యములు చేయుచుండును. మేదోధాతువు పైఁజెప్పబడిన మాంసధాతువు వలననే తయారుకాబడి గుడవుగను స్నిగ్ధముగ నుండి, శరీరమునకు బలకారియై శరీరమునకు మార్దవమును, రంగును గలిగించును. ఇది పొట్టయం దధికముగజెరిగిన మేదోరోగమని వ్యవహరించెదరు. అస్థిధాతువు అనగా ఎముకలు జఠరాగ్నియొక్క వేడిమిచేత మేదస్సవలన అతి కఠిన స్వభావమేర్పడి ఇంటికి పానములవలె శరీరము నిలువబడుట కాధారమైయుండును.

మజ్జాధాతువు : ఇది శల్యములయొక్క రంధ్రములలో నిమిడియుండి వాటిని దృఢపరుచుచు వృక్షకాండమున చేవయుండునట్లు మన శరీరముననుండు ఎముకలకు బలముగలిగించుచుండును. ఈ మజ్జాధాతువు శుష్కించిన ఎముకలయొక్క బలముతగ్గి శరీరధారణమునం దసమర్థత గలవిగ నగును. ఈ మజ్జానూలాస్థులయం దధికముగా నుండును.

శుక్రధాతువు : దాని యుత్పత్తి యెట్లున, మన శరీరమున యేడవధాతువు శుక్రముని యనబడినది. సర్వశరీరవ్యాపినియైన యీ శుక్రము పాలయందు నెయ్యివలెను, చెరుకరసమున శర్కరయుండునట్లును మన శరీరమున నుండి స్త్రీల దర్శన స్పర్శనాదులచేతను సంతోషము

చేతను బయలు వెడలుచుండును. మజ్జాధాతువు జఠరాగ్నిచే పక్వముకాబడి వ్యానవాయువుచే ప్రేరేపింపబడి ధమనలగుండ వీర్యస్థానమునకు బోయి శరీరమంతటను వ్యాపించును. ఇటుల జఠరాగ్నిచే పక్వము కాబడిన వీర్యము వెయ్యి మారులు పురమువేసి సిద్ధము చేయబడిన సువర్ణమువలె, పవిత్రమై, గర్భోత్పాదనయందు సమర్థత గలదిగ యగును.

౫

రక్తధాతువులోని మలము పిత్తము

ఇట్లున్న ప్తధాతువులు పరిణామము నొందుచుండునపుడు ప్రతి ధాతువు నుండియు, కొంత మలాంశము బయలుదేరుచుండును. అందురక్తధాతువు పిత్తముయొక్క తేజముచే పక్వమై మాంసధాతువుగ పరిణామము బొందునపుడు అందు కొంత మలాంశము బయలుదేరును. అట్టి మలాంశమే పిత్తమగును. ఇట్లుత్పన్నమైన పిత్తము పితౄశయమున చేరియుండి అచ్చటనుండి పిత్తవహ సీరలగుండ శరీరమునందంతటను వ్యాపించియుండి శరీరమున అగ్ని సంబంధములగు పనులను జరిపించుచుండును.

పిత్తముయొక్క లక్షణము లెవ్వియనగా, వేడిగా నుండుట, చురుకుదనము, చులకన, కొంచెము జడ్డు అనునవి పిత్తముయొక్క గుణములను తెలుపును. అరుణ వర్ణముగాక తక్కిన నీల పీతకృష్ణ వర్ణములు, పిత్తముయొక్క రంగులు. పచ్చివానన పిత్తముయొక్క గంధము. కారము పులుపు పిత్త సంబంధములగు రసములు. ఇట్టి గుణవర్ణగంధరసములను బట్టి పిత్తముయొక్క లక్షణములను నెరుంగవలయును.

పిత్తముయొక్క స్వభావము

మరియు యీ పిత్తలక్షణములనుబట్టి పిత్తవోష సంబంధముచే నేర్పడు వ్యాధులయందు వోష పరిస్థితులను గ్రహింపవచ్చును. పిత్తముయొక్క భావమునుగురించి విచారించుము. ఎట్లన మనము భుజించెడి ఆహారద్రవ్యములను ధాతువులను, మలములను బాగుగా పక్వమొనర్చుటయు, పక్వము చేయకుండుటయు; చక్షురింద్రాయనునకు బలమునుకలిగించి చూపుచుకలిగించుటయు, గలిగింపకుండుటయు; శరీరమునందలి వేడిమిని సరిగడిచిత పరిమాణమున యుంచుటయు, హెచ్చుతగ్గుల నందించుటయు, చర్మమునందలి వర్ణమును ఛాయలను ప్రకృతిస్థితియందుండునట్లు చేయుటయు, శరీరమును వికృతిని గలిగించుటయు; అనునట్టి ద్వంద్వరూపములగు కీడుమేళ్ళను కలిగించుట, పిత్తము యొక్క స్వభావమై యున్నది.

పిత్తము ప్రకృతిభూతమై దేహమునందుండునపుడు మన శరీరములకు మేళ్ళను, పిత్తము వికృతిభూతమై దేహమునందుండు నపుడు మన శరీరములకు కీడులనుగలిగించుచుండును. వాతము ప్రకృతి వికృతి స్థితులయందు మన దేహముననూ దేహ బహిర్భాగము ననునరించుచు శుభాశుభ కర్మలను జరిగించుచుండునట్లే అగ్నిరూపమగు పిత్తమును ప్రకృతి వికృతి స్థితులయందు మన దేహమున సంచరించుచు మనకు శుభా శుభములను కలుగజేయుచుండును. మరియు శౌర్యము, భయము, శోధము, ఉద్యోగము, మోహము, ప్రాసాదము, అను నట్టి ఆత్మ మనస్సులకు సంబంధించిన ద్వంద్వములుకూడ పిత్తస్వభావము వలననే కలుగుచుండును.

పితృముయొక్క పని

పితృముయొక్క కర్మ మెట్లనగా మంటలు, వేడిమి, ఉడుకుట, 'చెనుటలు, తేమ, పులియుట, దురద, కారుట, పండుట అను నివి పితృముయొక్క కర్మలై యున్నవి. అనగా పితృము మన శరీరమున ఆ యా పృథేశములయందుండునపుడు అచ్చట దాహాదులను కలుగజేయుచుండును. ఈ పితృము తన కర్మలను నిర్వర్తించు చుండుట వలన శరీరమున కుపకారము కలుగుచుండును. పితృ మధికమై కర్మముల నధికముగా నిర్వర్తించునని శరీరమునకు బాధ కలుగును. మరియు పితృముండెడు శరీరభాగములయందు పితృసంబంధమగు, గంధ, రస, వర్ణము లేర్పడుచుండును. అనగా పితృముయొక్క వర్ణమగు నీలపీతములును పితృరసమగు తక్తమును, పితృగంధమగు విశృతయు యేర్పడుచుండును. దీనిభావ మేమనగా ఇట్లు పితృముయొక్క కర్మలను తెలుసుకొనుటవలన ఆ యా రోగములయందలి కలిగెడి గుణకర్మలనుబట్టి ఎట్టి దోషముయొక్క సంబంధముచే ఆ యా రోగములు యేర్పడియుండుటయు తెలుసుకొనవచ్చును.

౮

పితృముయొక్క స్థానములు

పితృముండు స్థానము లెవ్వయన యకృత్త, స్త్రీహము, దృష్టి, సర్వము, వృక్షకము, అను నివి పితృముయొక్క స్థానములు. వృక్షకమునది ఆమాశయ పక్షాశయములయొక్క నడుమనుండు భాగమై యున్నది. ఇచ్చటనుండెడి పితృము ఆమాశయమున నుండెడి ఆమాహారద్రవ్యమును తన తేజస్సుచే పక్వము చేసి, సారపిట్టములను విడదీసి, సారమును హృద

యములోనికి గొనిపోయి పోగా మిగిలియుండు పిట్టను, పక్షాశయమునకు విడుచును. ఈ కారణముచే పక్షాశయ ఆమాశయముల మధ్యభాగముననుండునది వృక్షకమనియే తప్పక మనము గ్రహించవలెను. మరియు మన శరీరమునుండి స్రవించు చెమట యందును, రసభాతువు యందును, రక్తమునందును కూడా పితృసంచారము జరుగుచుండును. రక్తమునుండి యుత్పన్నమైన పితృము వృక్షకమున జేరి యుండి అచ్చటనుండియే యితర భాగములకుపోయి చేరుచుండుటచే రక్తముగూడ ముఖ్యస్థానముగ చెప్పబడియున్నది.

ఈ పితృము 1 పాచకము, 2 రంజకము, 3 సాధకము, 4 ఆహారకము, 5 భ్రాజకము అనుభేదములచే 5 విధములుగా విభజింప బడినది. మన శరీరనుండలి పితృసంతయు, యేకరీతిగా నుండుచేయెనను స్థానభేదములను బట్టియు కర్మభేదములను బట్టియు వాతమునకువలెనే పితృమునకును అయిదు విధములుగ కల్పింపబడినది.

ఇట్టి నాపకల్పనమును భేదకల్పనమును వ్యవహారమున కుపయోగించుటచే యీ భేదము కల్పింప బడినది. ఎట్లన 1. పాచకపితృము భుజించినయాహార పదార్థములను సరిగా పచనము చేయించును. తానగ్నివలెనుండి పచనము చేయును గాన పాచకమనబడును. పాచకము మనముభుజించు ఆహారమును పచనముచేసి రసమును వేరుపరచి మలమూత్రములను విడదీయుచుండును. 2. రంజకపితృము యకృత్ స్త్రీహముల యందుండి రసభాతువును, పక్వముజేసి రంగును గలిగించి రక్తముగ మార్పును.

రి. సాధకపితృము హృదయమున స్థానముగనుండి, బుద్ధికి ఆధారమై కోరినపనులను సాధించునటుల జేయునుగాన దీనికి సాధకమని సాధకనామము పెట్టబడినది. 4 ఆలోచకము. ఇది నేత్రముల యందుండి రూపాదులను వర్ణములను గ్రహించుచుండును. 5 భాజకపితృము చర్మమునందుండి చర్మమునకు కాంతిగలిగించును. చర్మముపైని లేపనము చేయబడిన పదార్థములను అనగా అభ్యంజనము మొదలైన వాటిని గుణమిచ్చునట్లు చేయును. పైజెప్పిన కారణములచే ఈ పితృమునకు అయిదు నామములను ఉంచడమైనది.

పాచకాదిపితృములు చేయుపనులు

ఈ అయిదు పితృములను కొంచెము విశాల దృష్టిచే ఆలోచించిన చక్కగ బోధపడగలదు. ఎట్లనగా ఒకటవదియైన పాచక పితృమునకు పక్వాశయము ఆమాశయము అను నీ రెండూ శయములకును నడుమ నొక పితృస్థానముకలదు. అచ్చట పితృములలో నొక విధమగు పితృముండును. దీనికే పాచకపితృమని పేరు. ఈ పితృము ఆమాశయమునకు క్రింది భాగముననుండి మనుజులు భుజించిన, చతుర్విధములగు అన్నపానములను, పక్వముచేసి, ఆయన్నాన ద్రవ్యమునుండి దోష, నల, రస, మూత్రపురీషములు అనువానిని వేరువేరుగ విడదీయును.

౧౦

చతుర్విధాహారములు

మనము భుజించు ఆహార ద్రవ్యములలో కొన్ని బాగా దంతములచే నమిలి తినవలసినవియు, కొన్ని తాగవలసినవియుగ నుండును. ఈరెండు విధములగు ద్రవ్యములలో నమలితినెడి గోధు

మలు పెసలు కామలు మొదలగు అన్నద్రవ్యములు అసితములనియు, ఖాదితములనియు రెండు విధములుగను పానద్రవ్యములు పీతములనియు లీడములనియు రెండు విధములుగను నుండును. అందుచే మనము భుజించు ఆహారపదార్థ పానయములు అసిత, ఖాదిత, పీత, లీడ, అను భేదములచే, నాలుగు విధములుగనుండునని గ్రహించవలెను. అసితమనగా కొంచెము నమలితినదగిన మృదువగు గోధుమరొట్టె, అన్నము, అరటిపండ్లు మొదలగు మృదుద్రవ్యములు. ఖాదితములనగా బాగుగా నమలి తినదగిన నానబెట్టిన గోధుములు, శనగలు, పెసలు, కొబ్బరి, వేరుశనగ, మొదలగు ద్రవ్యములు, పీతములనగా విశేష ప్రయత్నములేక తాగదగిన కొబ్బరినీరు, పండ్లరసము, మంచినీరు మొదలగు ద్రవ్యములు, లీడములనగా కొంచెము ప్రయత్నముతో చప్పరించి తినదగిన దాక్షిణ్యపండ్లు, నారింజతోనలు; దానిమృగింజలు, నేరేడుఫలములు, మొదలగు ద్రవ్యములు ఇట్లు అన్నపానములు నాలుగు రీతులగానుండును.

౧౧

పితృమే అగ్ని

ఈ చతుర్విధములైన అన్నపానములను, పాచక పితృము తనయొక్క కృత్యముచే, పచనము జేయుచున్నది. అయినను యిచ్చట ఒక జిజ్ఞాస గలుగుచున్నది. పాచక పితృమునకే అగ్నియను పేరు యేర్పరచినయడల యిచ్చట నొక సందేహ మేర్పడగలదు. ఎట్లన పితృమే అగ్నియో లేక అగ్నిపితృముకంటె అగ్నియే భిన్నమైనదా. అని ఈ సందేహము కలుగుటకు కారణమేమనగా. పితృము ద్రవద్రవ్యము. అగ్ని ద్రవద్రవ్యముకాదు. ద్రవగుణము జలభూతమునకు సంబంధించినది.

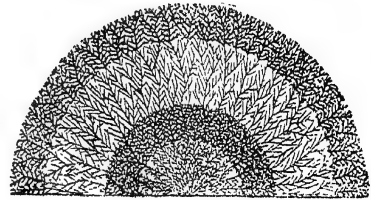
పిండిపదార్థములు

నేమూరి రామమూర్తి, బి. ఏ.

మనము భుజించు ఆహారములో పిండిపదార్థము లెక్కువగా గలవు. దీనికి కారణమేమన పిండి పదార్థములు మనకు చవుకగాలభించగలవు పిండిపదార్థములు ప్రత్యేకముగా మనకు ప్రకృతిలో లభించనేరవుగాని జీవనాధార వస్తువులతో పరస్పరముగా కలసియుండును.

పిండిపదార్థములలో చక్కెరకణము ($C_6H_{10}O_5$) ఒకటిగానుండక రెండుకంటె యెక్కువ కణములుకలసి ఒకటే బీజముగానుండును. గింజలలోను, దుంపలలోను కర్బనహైద్రజములు పిండిపదార్థములుగానుండును. కర్బన హైద్రజము పిండిరూపముననుండక చక్కెరరూపమున నున్న యెడల తొలకరివర్షములు పడగానే చక్కెర కరగి కొట్టుకొనిపోయి విత్తులలోని జీవనాధార పదార్థము నశించిపోవును. పిండిగానున్నయెడల కరుగను కరుగదు; పులిసి కుళిపోదు. కరగి పోయెడి స్వభావముగల చక్కెర దానియందున్నను దానిని పిండిపదార్థముగా మార్చుకొని

భావిజీవనమునకు నిలువయుంచుకొనును. లేతగా యున్నమొక్క జొన్నగింజలుగాని, జొన్న కంకులుగాని భుజించినయెడల దానియందలి పిండిపదార్థము ద్రవరూపమున శర్కరగానే యుండును. కాని గింజలు ముదిరినకొలదిని దానియందలి శర్కరయంతయు క్రిమముగా పిండిపదార్థముగా మారును. ఈవిధముగా పచ్చిగా నుండెడి గింజలలో చక్కెరగాను, ముదిరియెండిన గింజలలో పిండిపదార్థముగాను మారుచుండును. జర్మను శాస్త్రజ్ఞుడైన ప్రొఫెసరు మేయరుగారు యేగింజలలో పిండిపదార్థమెట్లుగా తయారగుచున్నదో కనుగొనుటకు చాల పరిశోధనల



గావించిరి. మేయరుగారు నిరూపించిన యీ



h



బొమ్మలో గింజలు నాలుగు పొరలు గలిగి యున్నవి. కొన్ని విత్తనములలోని పిండికణములు కిరిగి రెట్లు పెంచబడి యిచ్చుట చూపబడినవి a బంగాళాదుంప; b పాలగుండయను పదార్థం c గోధుమగింజ, (పక్కదృశ్యం) d మామూలు దృశ్యం; e and f బాల్లే గింజ; g మొక్కజొన్న,

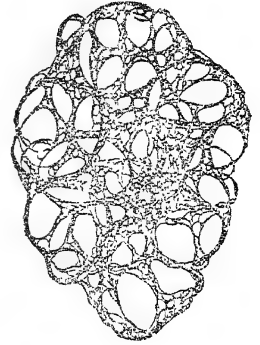
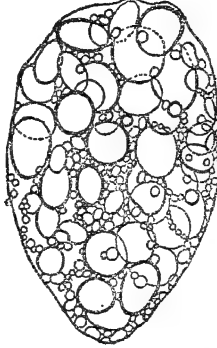
(జొన్న) h బియ్యం. (అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రముల వ్యవసాయ శాఖవారి ప్రచురణము నుండి)

బంగాళాదుంపలోని పిండికణమును బాగుగ పరిశీలించి ప్రొఫెసర్ మేయర్ గారు మూడేసిపొరల పరంపరలను కలిగియున్నదని నుడివీరి. పిండికణములు యీ పొరల పరంపరలను దానిచుట్టునుండే వేరొక పొరల పరంపరలకును గల మధ్యనుండు దూరమునుబట్టియు ఆకారభేదమునుబట్టియు మారుచుండును. పగటియందు పిండికణముచుట్టును పిండిపదార్థము ద్రవరూపమున నుండును. రాత్రినందు ఇది పలుచని పొరగా ఏర్పడును. మరల మరునాడు మరల పలుచనిపదార్థము ఈపొరపై ఏర్పడుచుండును. ఈ విధముగా దుంప దిన దిన ప్రవర్తమానమగుచుండును. మొక్క పెరుగుదల ఆగిపోయిన తరువాత చిట్టచివర పొర ఏర్పడుటకు చాల కాలము పట్టును.

వేరువేరు పిండికణములయొక్క పెరుగుదల యిదే మాదిరిగా ఉన్నను రూపమునందు మాత్రము భేదముండును. బంగాళాదుంప పాలగుండమంప (a,b) వీనియొక్క కణములు గట్టిగనుండి కోడిగుడ్డు ఆకారము గలిగియుండును. గోధుమ, బాస్టేగింజల కణములు అద్దపుబిళ్ళల ఆకారముగ నుండి మధ్య ఖాళీస్థలమును గలిగియుండును. బియ్యము జొన్నగింజల పిండికణములు అనేక ముఖములుగల ఘనవస్తువుగానుండి మధ్యన చుక్కవంటి ఖాళీప్రదేశము కలిగియుండును. ఈ పిండికణములు ఒక గింజలో 10000000 మొదలు 20000000 వరకుండును. గోధుమ గింజలోపల వుండు పిండిలో పిండికణములతో

పాటు జిగటపదార్థము, కొద్దిగా కొవ్వుపదార్థము కొద్దిగా లోహపదార్థము గలదు. గోధుమగింజలో పిండిపదార్థ మొక టేకాక ఇతరపదార్థములు గూడాకలవని స్పష్టముగా తెలియగలదు.

ఈ రెండుబొమ్మలను చూచిన యెడల గింజలో



మధ్యభాగమున పిండి కణము లెక్కువగాను వెలుపలభాగమునకు వచ్చునరీతి పొట్టులో జిగట పదార్థము ఇతర లోహపదార్థములు కలవని రుజువగుచున్నది.

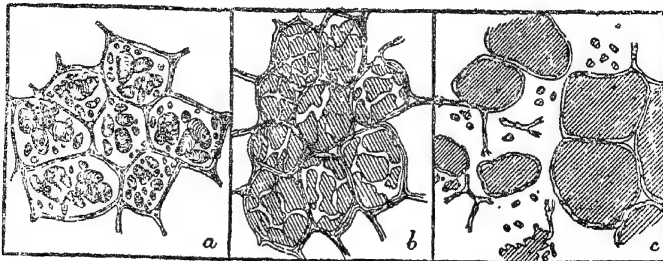
గింజముదిరి పండినకొలదిని దానియందు కరిగెడి సిటిలో నున్న చక్కెరపదార్థము కరగనిపిండి పదార్థముగా మారును. ఈ కరుగనిపిండి పదార్థము తిరిగి నీటితోమ నూర్యరశ్మి తగిలినప్పుడు తిరిగి కరిగెడి పదార్థముగా మారిమొలక యెత్తును. తరువాత తొడిమె ఆకులు ఏర్పడి మొక్కను వేళ్ళనహాయమున భూమినుండి ఆహారము తెచ్చుకొనుశక్తి వచ్చువరకు పోషించును. బొగ్గుపులుసు గాలి నీరు సహాయమున మొక్కలోని ఆకు వచ్చపదార్థము పెరుగుచుండును. కార్బానికామ్లములోని కణవిచ్ఛేదము రాత్రినందు జరుగదు. అందువలన పిండిపదార్థము గూడ పెరుగుటలేదు. అని సాక్షులను జర్నను

శాస్త్రజ్ఞుడు కనుగొనినాడు. విడువబడిన బొగ్గు పులుసుగాలిలోనిబొగ్గు, వేళ్లద్వారా వచ్చేడి జల వాయువు, పాణివాయువుల సహాయమున పిండి పదార్థమేర్పడుచున్నది. ఈ పిండి పదార్థము ఆధారముగా తీసుకొని మొక్కపెరిగిన కొలదిని కర్బను హైడ్రేదములను కొప్పువ్వపదార్థములను మాంసకృత్తులను తయారుచేయుచున్నది. బొగ్గు పులుసుగాలి నీరు లవణములు అమోనియా మొదలగు సామాన్య పదార్థములలో నుండి మాంసకృత్తు పదార్థములను వృక్షములు తయారుచేయు చున్నవి, మనవ్యుడును జంతువులును తమ ఆహారము కొరకు కూరలపైన ఆధారపడవలసి యున్నది.

బీజశర్కరికము పులిసి కరగిపోయెడి స్వభావము గల ఎక్వైమ్స్ గా మారును. బీజశర్కరికములు బొగ్గు, జలవాయువు, సతృజని, లోహపదార్థములను కలిగియుండి కణనిర్మాణములను కలిగి యున్నది. ఈ బీజ శర్కరికమును బాగుగా 160% F వరకు కాచినయెడల ద్రవరూపముగా నుండును. ఎండినపుడు 310° ల F వరకు మార్పును చెందదు.

ఆమ్లములును లవణములును పిండిపదార్థమునందు

తక్కువగా నున్నకొలదిని ఎక్కువమార్పులను కలుగచేయును. ఎక్కువగా నున్నపుడు మార్పులేమియు చేయజాలదు. పిండిపదార్థమును బీజశర్కరికము కరగెడి పదార్థములుగా మార్చును. పిండిపదార్థము పులిసినపుడు మాల్టోజుగా మారును. ఈ వివిధరూపములును నీటియందు కరగి పోయి గింజలకంటె తొందరగా జీర్ణమగును. ఈ ఎంజైమ్స్ ఆనునవి కాయధాన్యములలో ఎక్కువగా నుండును, కాని ఒక్కొక్క ధాన్యముయొక్కతైలము (ఎంజైము) ఒక్కొక్క మాదిరిగా నుండును. ద్రవరూపమున ఉండినట్టిగాని ఘనరూపమున ఉండినట్టిగాని పిండిపదార్థములో సూక్ష్మజీవులు పుట్టుటవలన ఈతైలమేర్పడుచున్నది. రొట్టెనుతయారు చేయునపుడు పిండిపులియుటకు ఒకతైల ముపయోగింతురు. మొలకలెత్తునపుడు అనగా తేమతగిలినపుడు పులియును. పిండిరొట్టెగాచేసి కాల్చునపుడు ఆ వెచ్చదనముకు పులియుట ఆగిపోవును. పిండికణములు ఉడక పెట్టినపుడును తేమ తగిలినపుడును మార్పులను చెందును. బంగాళాదుంప పుడుక బెట్టినపుడు దానిలోని పిండి పదార్థపు కణములు ఈబొమ్మలలో చూపిన విధమున మార్పులను చెందును.



నండినపుడు పిండిపదార్థములోని కణముల మార్పులు.

a బంగాళాదుంపలో సహజముగా నుండునట్టి పిండిపదార్థపు కణములు.

b సగముఉడికిన బంగాళాదుంపలోని పిండికణములు.

c పూర్తిగా ఉడికిన బంగాళాదుంపలోని పిండి కణములు.

ఆవిరి తగిలినకొలదిని పిండికణముల పరీక్షనుం డెడి గోడలు విచ్ఛిన్నమై కణములు విశ్లేషము నొంది కొంతభాగము కరగెడి స్వభావముగల Dextrine గా మారును. అన్నిరకముల పిండి పదార్థములును ఆవిరివచ్చు నీటిలో ఉడుక జెట్టి నపుడు కరగిపోవును. కనుక పిండిపదార్థములను 140% మొదలు 178% F వరకైనను తప్పక

ఉడుక పెట్టవలెను. తేమ తగిలినపుడు కలిగెడి మార్పు చాల కొద్దిగనుండును. ఎండిన పిండి పదార్థము కరగిపోవలెనన్న 400% F వరకు ఉడుక పెట్టవలెను. రొట్టెలలోని పిండిపదార్థము బాగుగాపిసిగి ఆవిరి పోయ్యిమీద కాల్చినగాని జీర్ణముకావు. పిండికణములోని లోపలిభాగము చాల గట్టిగనుండును. తేమతగిలకుండా ఉండి నపుడు కరగిపోయెడి స్వభావము కలదిగా మార్పు వలెనన్న 212% F కు పైబడిన ఉష్ణముతో ఉడుక జెట్టవలెను. ఆవిరితో రొట్టెకాల్చి నపుడు కాయగానృములోని కర్బును హైడ్రోదములస్థితి మారునని తలచుచున్నారు. కాని శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనలు చేసి అటుల నూరుటలేదని నిర్ణయించిరి.

ఎం గోధుమగింజలు, మొక్కజొన్నలలో నూరు భాగములలోని కర్బున్ హైడ్రోదములపాళ్ళు:

	చలికాలములో గోధుమలు		తెల్లగోధుమపిండి		మొక్కజొన్న	
	గింజలు	రొట్టె	పిండి	రొట్టె	గింజలు	రొట్టె
	భాగములు	భాగములు	భాగములు	భాగములు	భాగములు	భాగములు
ధాన్యపు శర్కర	0.51	0.014	1.20	0.15	0.27	0.16
మార్పుచెందెడి శర్కర	0.68	0.10	లేదు	0.38	లేదు	0.19
పిండిపదార్థములోని చక్కెర	0.27	0.68	1.06	0.91	0.32	లేదు
కరగెడి పిండిపదార్థము	లేదు	1.37	లేదు	1.74	లేదు	2.80
సామాన్యమైనపిండిపదార్థం	31.94	27.93	34.04	31.99	42.50	40.37
ఐదుముఖములుగా నుండెడి కణములు	4.54	4.16	లేదు	లేదు	5.14	3.54
పిప్పిపదార్థము	2.68	2.70	0.25	0.17	1.99	2.22
మొత్తం	39.02	35.96	35.55	35.34	50.22	49.28

పిండిని తడిపి నానజెట్టి ఆవిరిమీద రొట్టెకాల్చి నపుడు దానియందలి చక్కెర తగ్గిపోయి పిండి పదార్థము కరుగునట్టియు, పులియునట్టియు

స్వభావముకలదిగా మారును. ఈవిధముగా మారిపోయిన పిండిపదార్థము 100 కి 10 భాగములకంటె ఎక్కువఉండదు. రొట్టె పై భాగము

లోనే ఇటీవల జరుగుచున్న లోపలి భాగములో ఏమియు జరగదు. రొట్టె కుపయోగించు పిండిలో 10 భాగములు మాత్రము కరిగిపోయి తక్కిన 90 భాగములు కరగకుండా ఉండును. రొట్టెకాల్చునప్పుడు దానియందలి పిండిపదార్థములో కొంతభాగము చక్కెరగామారినను మాంసకృత్తులు, సేంద్రియ లవణములు సశించి పోవును. దీనినిబట్టి చూడగా కాయధాన్యములు పిండిపదార్థములు మాంసపునియొక్క సహజాహారము కానేరవు. తియ్యనిపండ్లను ఎండిన పండ్లు దొరకనపుడు కర్బును హైద్రేదములను కలిగియున్నట్టి కాయధాన్యములు కొంతవరకు పయోగించును.

పిండిపదార్థములను బాగుగా నమలిన కాని మింగుడుపడవు. అట్లు నమలుటకు మన పళ్లు అనుకూలముగాలేవు. మాంసపునకు ఉష్ణమండలములోను సమశీతోష్ణ మండలములోను నివసించుట అనుకూలముగా నుండును. అక్కడ ఫలములు సమృద్ధిగా దొరకును. ఫలములందు కర్బున్ హైద్రేదములు ద్రవరూపములోనుండి భుజించుట కనుకూలముగా నుండును. జీర్ణశక్తి

బాగుగా నున్నవారును పండ్లు సరియైనస్థితియందున్నవారును కాయధాన్యములను నమలవచ్చును. ఎక్కువసేపు నమలినప్పటికి గింజలోని వివిధభాగములను నమలబడవు. లా లా జలముతో పిండిపదార్థము కొద్దిగా మాత్రము కరగును. ఆహ్లాదకృత లేనివారికి కొంతభాగము పొట్టలో జీర్ణమగును. మిగిలిన దంతయు మధురరస సహాయమువల్ల జీర్ణము కావలసియుండును. బంగాళాదుంపలు, ఇతర పిండిపదార్థములు ఉడుకబెట్టినపుడు వండనివాటికంటె రుచిగా నుండును. మనము భుజించు ఆహారములలో ఎక్కువగా నేటి జీర్ణమగునో ఇక్కడ వివరింపబడినది. సులభముగా జీర్ణమగునవి బంగాళాదుంపలు, తరువాత చిలగడదుంపలు, తరువాత మొక్కజొన్న, తరువాత బియ్యము, తరువాత గోధుమలు. ధాన్యసంబంధమైన ఆహారములను మెత్తగానుండునట్లు వండి భుజించుటకంటె గట్టిగా వండిన వానిని బాగుగా నమలమింగుట మంచిది. ఈ యాహారముతో చారు క్షీరాన్నము భుజించుటవల్ల అవి పొట్టలోనికి పోయి పులియును. వానియందు చక్కెరవుండుట వల్ల పిండిపదార్థము సరిగా జీర్ణముకాదు.

ప్రకృతి

సీ॥ జాతిభేదములేక ♦ జనుల కాశ్రయమిచ్చి, సర్వసమత్వంబు ♦ చాటు తరులు తనువుపై మనకింత ♦ తమకంబుతగదంచు, చలియెండవానల ♦ సైచు గిరులు రేపుమావటికంచు ♦ వాపోవతగదంచు, విహగములే నంతుష్టి ♦ విద్యగలుప జగమునిత్యముకాదు ♦ సగసారమిదిభ్రాంతి,యని ప్లాణములవీడి ♦ చనెడువారు తే॥ నాది నేననుభ్రాంతి యనర్హమంచు, ఏడ్చుప్రకృతిజనని బాష్పవృష్టిదెలుప ప్రాణినుజ్ఞానమార్జింప ♦ ప్రకృతియొకట, పాఠశాల తనువులేవ్రి♦బంధములును.

ప్రకృతికార్యాలయ బ్రష్టు - బే వాడ

1938 సంవత్సరం మార్చి నెల జనమ ఖర్చులు.

జమలు	రు. అ. పై	ఖర్చులు
వెనుకటి నెల నిలువ	23-9-4	భరణములు
అప్పుల వసూళ్లు	12-0-0	నౌకర్లు
పెట్టుబడులు	27-8-0	ఇంటి పన్నులు
ప్రకృతి శిక్షా శిబిరము	5-0-0	ఫర్నిచరు
అద్దెల పసూళ్లు	10-0-0	ప్రేషనరీ
స్టోర్సు అమ్మకము	19-10-0	జనరలు పోస్టేజీ
ప్రకృతి పత్రిక 5-4-0	66-6-0	గ్రంథాలయము
ప్రకృతి పోస్టేజీ 1-2-0		సాదరు ఖర్చులు
పుస్తకముల అమ్మకం 1-7-3	82-12-3	పొలము శిస్తు
పుస్తకముల పోస్టేజీ 1-5-0		ప్రచార ఖర్చులు
		స్టోర్సు కొనుబడి
		ప్రకృతి పోస్టేజీ
		పుస్తకముల పోస్టేజీ
		బాక్టీరియా నది
		బాక్టీరియా నది
		నిలువ రొక్కం

245-13-7

కొ॥ ఆదినారాయణశర్మ,
మేనేజరు.

అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

శ్రీయోగవ్యాయామ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మోర్టోట (రేపల్లె తాలూకా)

ఈ చికిత్సాలయమున ఔషధములు, ఇంజక్షన్లు, కోతలు, కాల్పులు అవసరములేకుండ యోగ వ్యాయామ ప్రకృతిచికిత్సావిధానములచే కుష్టు, బొల్లి, ఉబ్బనము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము, మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంకీర్ణించు సమస్తవిధములగు శారీరక, మానసిక రుగ్మతలును నివారించబడును.

బీదలకు మాత్రము ఉచితముగ చికిత్సచేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-1-0 పోస్టేజీ బిళ్ల పంపవలెను.

వ ప్రకృతివైద్య శిక్షా శిబిరము - బెజవాడ.

మే ౧ నుండి ౧౫ వరకు

దివరకువలె గాక యీ సంవత్సరము పృథ్వీ వైద్య శిక్షా శిబిరము ౧౫ దినములే జరుగును. బోర్డుస్కూల్-లో ఉపాధ్యాయులకొరకును హైస్కూల్-లో లోని విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయులకొరకును ఈ శిబిరకాలము తగ్గించుట ఆవసరమాయెను. పరాశేష లేకుండ శిబిరము సదుపాయము కల్గి అవత్యక్త మామ సంపూర్ణముగా గోచరించినందున ఈ సంవత్సరము శిబిరవాసులు తమ ఆహారవ్యయములను భరింపవలసినట్లు యేర్పాటుచేసెదము. ఈ మార్పునకు శిబిరమునకు రాదలచినవా రెలరును ఆమోదించెదరని మా నమ్మిక. బెజవాడవంటి వేడి యొక్కవగా నున్నచోట శిబిరమును నడుపవలెనట్లుట సాహసమనియే చెప్పవచ్చును. కాని యింతవేడియైనచోట గూడ పైన తోట యొక్క చల్లదనమును కడుపులో ఉద్రేక రహితమైన

ఆహారముల చల్లదనమును ఉన్నప్పుడు శిబిర వాసులు సుఖముగా గడుపగలరని ఋజువు చేయదలచియే బెజవాడ యం దేర్పాటుచేసెదము. శిబిరము నాలుగుభాగములుగానుండును. ౧ విద్యార్థులు ౨ అధ్యాపకులు ౩ రోగులు ౪ అతిథులు. ఎవరికి ఏర్పాటుచేసినవార్డులోనే వారుండవలెను, ఎవరికి నియమించిన వృక్షమూలమున వారుండవలెను. విద్యార్థులు ౧౫ దినములలోను ఒక్కగంటగూడ శిబిరాధిపతి అజ్ఞ నుమీరి తిరుగరాదు. మిగిలిన వారు తాము ఉండవలచినంత కాలము ఆహారవ్యయములను తాము భరించుకొని శిబిరమునందుండవచ్చును. ఆ దినములలో మాత్రము వారు గూడ శిబిర నియమములను నిష్కర్షగా పాలింపవలెను.

శి బి ర ని య మా వ లి

విద్యార్థులు గమనింపవలసిన ముఖ్యవిషయాః ౧౦లు

- ౧ శిబిరమునందున్న ఫలవృక్షములనుండి కాయలుగాని ఆకులుగాని చివరకు ముఖము కడుగుకొను పుడకలుగాని విధనకూడదు.
- ౨ శిబిరమునకు ఎదురుగాగాని, నదియొడుగుగాని మునునకు రెండుఫర్లొంగుల దూరమున ఎటువైపునగాని మలవిసర్జనము చేయరాదు.
- ౩ ఎవరుగాని గట్టిగామాట్లాడరాదు. అట్లు మాట్లాడిన యెడల ఇతరులకు చదువుకొనుట ప్రార్థనలు సలుపుకొనుట మొదలగు పనులకు ఇబ్బందిగా నుండును.
- ౪ అందరు ప్రతిదినము ఉదయము ౪-౩౦ గంటలకే లేవవలెను. రాత్రి ౧౦ గంటలతర్వాత మేలుకొనకూడదు.
- ౫ ఉదయము ౬ గంటలలోపున శౌచము స్నానము ముగించి ౬ గంటలకు నూర్మోసాననకు రావలెను.
- ౬ ఉదయము ౬-౩౦ మొదలు ౭ గంటలవరకు భారత సమాజప్రభు.
- ౭ ఉదయం ౭ గంటలకు ఫలాహారములు.
- ౮ ఉదయం ౭-౧౦ గంటలకు పాఠములు ప్రారంభింపబడును.

- ౯ ఉదయము ౧౦ గంటలకు ప్రాతఃకాల పాఠములు ముగింపు.
- ౧౦ ౧౦ గంటలనుండి ౧౧ వరకు మధ్యాహ్నభోజనము.
- ౧౧ ౨ గంటలు మొదలు ౪ గంటలవరకు మరల పాఠములు.
- ౧౨ ౪ గంటల మొదలు ౬ గంటలవరకు నడక స్నానము
- ౧౩ ౬ గంటలకు సాయంత్రం భోజనము.
- ౧౪ తోటలోనున్న తుమ్మ-నంతను తోటకుతూర్పువైపున వెలుపలవున్నట్టి గోతీలో ఒకేచోటబేయవలెను.
- ౧౫ విద్యార్థులు ఎవ్వరుగాని గురుమహారాజు ఉత్తరువు పొందనిచే శిబిరమును వదలి వెళ్ళకూడదు.
- ౧౬ శిబిరమునకు వచ్చువారందరు తమచేర్చున శిబిరాధిపతికి యియ్యవలెను.
- ౧౭ ప్రతి దినమును విద్యార్థులలోనుండి ముగ్గురు శిబిరసేవకులుగా నియమింపబడుదురు. వారు ఆ దినమున జరుగవలసిన కార్యక్రమమునంతయు సక్రమముగా సకాలమున జరుగునట్లు చూడవలెను.

వాడవల్లి మురహారావు,

శిబిరాధిపతి.

భోజన పదార్థములు నోటిలోనుండి పొట్లలోనికిఁబోయి యక్కడ కొంతజీర్ణమై చిన్న పేర్లుగలయును పువ్వుకొండ బోవు నప్పుటికి నాలుగుగంటలు పట్టును! పిమ్మట రెండు గంటలు విశ్రాంతికొనలేను గాన భోజనమునకును మరి యొక భోజనమునకును మధ్య ఆగమపక్షము ఆరుగంటల వ్యవధియుండవలెను. భోజనము చేసినతరువాత ఆరు గంటల లోపున అల్పాహారములుగాని, ఫలాహారములు గాని చేయఁగూడదు. చాలమంది రాత్రియందు భుజించెదరు. నిద్రపోవుపిల్లలనుగూడ తేసి తినిపించెదరు. ఇది చాలతప్పు పద్ధతి. మనము తిను తిండి యరుగుటకు కొంతవేడిమియు జీవశక్తియు నవసరము. ఇవి నూర్యునిగతి ననుసరించి యుండును నూర్యస్తమయముతో నీశక్తులు క్షీణించును. అందుచే జీర్ణకోశము బలముచెడి యుండును. ఇంతేగాక యీ ఆవయవములకు చేయవలసిన పనుల నుపదేశించు మనసేంద్రియము నిద్రాస్థిమయం దుండును గాన నీ పనులు సరిగా జరుగవలెనన్న నిద్రపోవు స్థమయమునకు జీర్ణకోశము పని చాలించి విశ్రాంతిపెట్టినట్లు కవకాశము గల్పింపవలెను. పిల్లలకైనను రాత్రి పాలంతగా ఆవసర ముండవు. నిద్రలో తేసి పాలియునును మనలమ్రల మాటవినఁగూడదు.

ఎప్పుడు తినవలెను?

ఇందునుగురించి పూర్తిగా వ్యాయవలసియున్నది. అకలి యగునపుడు భోజనము చేయవలయుననుగతి యందర వను తెలిసినదే! అయినను మన చిత్తమువచ్చిన ట్లలవాటుఁ జేసికొనిఅకలివేళలమనయలవాట్లచేదప్పించుచున్నాము. చాలమందికి స్థమయమున భోజనము చేయు నలవాటులేదు. తరువాత నకాలమున నాకలియగును. ఆ యాకలియును మందగించియుండును. మన చుట్టునుండు జంతుకోటిని బరికించిపుడు, అమియగ్నియును సామాన్యముగా నూర్వో దయ స్థమయమున నాకలి మెండుగాగలిగి యపుడు విశేషముగ మేత దినుచుండును. ఇది నూర్యకిరణ ప్రభావము చేతనే గలుగుచున్నది.

ప్రతిదినమును ఉదయకాలము అస్తమయకాలమునని రెండు భాగములుగ విభజింపవచ్చును. నూర్యుని ప్రభావము ఉదయముతోఁ బ్రారంభించి పిట్టనుభ్యాన్నమువరకు వృద్ధియై పిమ్మటఁ గ్రీష్మముగ తగ్గి నూర్యస్తమయముతో నంతరించును. ఇట్లే సమస్త జీవకోటికి నుదయము మొదలు చైతన్య

మధికమై మధ్యాహ్నము మొదలు క్షీణించును. నూర్యస్తమయముతో చైతన్యము కొంతినిండి విశ్రాంతి యారంభమగును. పిదప నిద్ర యావహిల్లును.

ఉదయకాలము అరంభముకాగానే ప్యాసికోటిచైతన్యము గలిగి వృద్ధిజెంది శరీరమునకును బుద్ధికిని బలముగలిగి పని పాటులుచేసికొను శక్తిగలిగియుండును. మధ్యాహ్నము దాటినపిమ్మట అవి తగ్గి సాయంత్రమందు విశ్రాంతిని గోరుచుండును. చైతన్యముయొక్క యీ వృద్ధి క్షయములు మన జీర్ణసాధనములవిషయమునను నిట్లే పనిచేయును. ఉదయకాలమునందు జీర్ణసాధనములు బలముగలిగియుండును. అస్తమయకాలమునందు బలము తగ్గియుండును. కనుక మన మెప్పుడును ఉదయకాలమునందే అనగా 12 గంటల లోపుననే బలమైన భోజనము చేయవలెను. సాయంత్రమందు అల్పమైన భోజనము చేయవలెను. ముఖ్యముగ వ్యాధిగ్రస్తులగువారు ఈప్రకారము గమనింపవలెను.కోగులకు ఉదయముం దాకలియుండనే! ఇది యెట్లు పొసగునను కొందురు. నాగరికతా విశేషముచే రాత్రియల పగళ్లుగ మార్చునట్లు తెలుగుగలుగునట్లు దీపములు దెట్టుచున్నాము. రాత్రి చీకటిని గల్పించిన భగవంతుని యాజ్ఞల నుల్లంఘించుటచే నిట్లారోగ్యభంగము గలుగునని మన మెదలంగము. ఈకారణముచేతనే నాడీవ్యాధులు గలుగుచున్నవి. గాన రాత్రియందు భుజింపక పెండలకడ నిద్రించిన పక్షమున రోగులగును ఉదయమున నాకలికొలదు. రాత్రియందు భోజనముచేయుటచే జీర్ణకోశమునకు విశ్రాంతిలేక అలసియుండుటచే ఉదయమున కాకలికొదు. గాన కొంతపట్టుదలతో యుక్తకాలములందు భుజించుట కలవరచిన్యదేల యాసితి మారగలదు. అకలి తక్కువగానుండువారు సాయంకాలమునకు ఏమియుఁ దినఁగూడదు. అకలి కొద్దిగా నుండువారు సాయంత్రమత్యల్పముగమాత్రము భుజింపవలెను. ఈ సాయంకాల భోజన మెప్పుడును నూర్యస్తమయ స్థమయమున కొక గంట మించవూడదు.

ఎక్కడ తినవలెను?

హిందువులలో ముఖ్యముగా ద్విజాలనఁబడు బ్రహ్మ క్షత్రియ వైశ్య జాతులు వంటయిండ్లయందే భుజించువాడుకగలదు, నాగరికతావిశేషమువలన తిరికగాభుజించుట కవకాశము లేదుగాన వంటపూర్తిగాకముందే పొగవచ్చుచుండగనే

భుజించుటనరమగుచున్నది వంటయిండ్లు సరిగా జెలుతురు గలవియు, శుభ్రమైనవారి గలవియుగా నుండుటయు. ఇట్టి యిండ్లలో భుజించుటవలన కావలసిన ప్రాణ వాయువు మనముతిన పదార్థములతో గలియకపోవుటచే సరిగా జీర్ణకర్మ జరుగ నేరదు. మనము భుజించు పదార్థములు పాక్షికవాయువుతో మిశ్రమమైనపుడే జీర్ణకర్మ సక్రమముగా జరుగును. రోగుల విషయములలోఁ బథ్యము చేయించు జైన్యలెవ్వరును దీనియగత్యమును గ్రహించినట్లుతోచదు, ఎంతలేలిక గాదిన్నను, ఎంతమంచి పదార్థములు తినెడినను ధారాళముగా మంచిగాలిగల చోట్ల భోజనము చేయమేని మనవసరిగా జీర్ణముకాదుగాన వంటయిండ్లు చక్కగా జెలుతురును వాయువును వచ్చునంత విశాలముగను, కిటికీలుగలవిగను ఉండవలెను; లేదా అట్టి చోట్లయినను అయియుండవలెను. ఒకరంగ పల్లముల యందు తినటకు వీలుండిన అట్లు చేయుట సర్వశ్రేయోదాయకము. పొలములలో భుజించువారెక్కువ ఆరోగ్యవంతులుగ నుండురు. పొగలోను దుర్వాసనగల గడ్డులలోను, ఇరుకుసంగులలోను తినవారెంతపథ్యముగనున్నను వారి యారోగ్యము సరిగానుండదు. పట్టణములందు దిట్టి మంచివాయువు దొరుకుటకష్టము. పల్లెలయందు వీలున్నను వంటయిండ్లవిషయములలో తగిన శ్రద్ధతీసికొనువారరుదు. చాలమంది కూచుంటున్నచోట మైన దొడ్లయందే భుజింతురు. ఇక్కడ మంచివాయువు లభించగలదు. పట్టణములందు దిట్టి దొడ్లుచిన్నవగుటచేతను, మురుగునీరు పాక్షిదొడ్లుదగ్గరగా నుండుటచేతను, మంచివాయువునచ్చుటకు ననుకూలించదు. ఇంతేగాక భోజనము చేయునప్పుడు బహుశుతోషముగా నుండవలెను. విచారకరమగు గంగతుల తలపెట్టగూడదు. మనముతినుతొడి జీర్ణమై దేహారోగ్యమును, బలమును, ఆయుర్వృద్ధిలచ్చునని భావించుచుండవలెను పరధ్యానముతో నుండగూడదు. ఇతరవ్యాపారములన్నియు ఆతరుణమునందు మనస్సులోనుండితొలగింపవలెను. పరధ్యానముతో మింగినపుడే ఆహారము పారబడును. ఒక్కొక్కడు ప్రాణభయముకూడ రావచ్చును, పారబడుటయన నాహారము పొటలోనికిపోవు ఆహారనాళిగుండపోవుటవలదులుగ నూపిరితిత్తులలోనికిపోవు గాలిగొట్టమునందు పువేసించుట. ఇట్టిపని జరిగినపుడు దగ్గరచ్చి గాలిగొట్టములలో పువేసించిని కణమును గెంటివేయును. అట్లు గెంటివేయ సాధ్యముగానప్పుడే చిక్కుగల్గును. దీనినే కొందరు ముసలవృత్తులు ఎవ్వరో తలచుకొనుచున్నారందురు. ఇట్లు పారబడకుండ వలెనన్న దృష్టి భోజనముమీద నుంచితో

నమలి మింగవలెను. కొందరు భోజనము చేయునపుడు హానవృత్తిము గైకొందురు. అవియును చాలమందిదే. ఇట్లు చేయుట మనకు సాధ్యపడునాయని భయపడవలెను. మనకట్టి ఉద్దేశ్యముండి ఆరోగ్యముపరిధానముగా నెంచుకొనిన పక్షమున ఇంద సాధ్యమేమియులేదు.

౧౧ భోజనవిషయమున గమనించవలసిన విధులు.

భోజనము చేయుటకుఁ బూర్వము నిర్మలమైన హృదయము గలిగి యుండవలెను. తగినంత శుభ్రమైన యాకలి యుండవలెను. ప్రాతఃకాలమునందే వలవిమోచనము, దంతధావన వ్యాయామ స్నాన సంధ్యాది కర్మలఁ దీర్చిన మనుష్యుడు చక్కగా కాళ్లుచేతులు కడుగుకొని, మడిబట్టల గట్టుకొని మరి భుజించవలెను. తాను భుజించెడు ప్రతిపదార్థమును చక్కగా ఉమ్మిసేర్చితో గలియునట్లును నమలి మింగవలెను. త్వరపడి తినటవలన లాభములేదు. మగవాడెంత త్వరగ తినిన నంతమంచినదనుసామెత హిందువులలోఁగలదు. ఇది చాల పొరబాటు, నోటియందు జీర్ణము కావలసిన పదార్థములు జీర్ణములుగాక పేగులకెక్కువ పరిశ్రమ గలిగించినవారమగుదుముగాన నెమ్మదిగ నమలి ఘనపదార్థములు వాని యంతట నవి జారునట్లు చేయవలెనేగాని గొంతుక దిగకమంచినట్లు మింగి ముద్ద దిగునట్లు జేయరాదు.

ఉడికిన పదార్థములు దినవారూ రుడికిన ఝాములోపలవానిని భుజించవలెను, మిక్కిలి వేడిగానున్న పదార్థములను మిక్కిలి చల్లారి న పదార్థములను దినరాదు. ఉదయమునందు చలిదియన్నమును తిన నలవాటు మంచిదికాదు. వేడియన్నమే తినవలెను.

మనుష్యునకు దగ్గవపదార్థ సవనరములేదు. దగ్గవపదార్థమునమల నక్కరలేక కడుపులోనికి పోవుటచే నుమ్మి నీటితోఁ గలియక పోవుటచేతను, బండ్లను పనికిల్పించక పోవుటచేతను అలగ్నవృత్తి జీర్ణమగును. మిఁమీరి తినుట కవకాశమిచ్చును. అందులన పొట్టును పెంచును. పేగులను సాగజేయును. గాన దగ్గవపదార్థములైన చాగు, పులుసు, మజ్జిగ, పాలు మొదలగునవి వడివేయవలెను. జైన్యులు దగ్గవపదార్థము లేకగ జీర్ణమగునట్లెంచెదరు. ఇది శుద్ధపాంబాటు. ఘనపదార్థములు నోటినుండి కొంత భాగము జీర్ణమగును. మిగిలిన వానిని జీర్ణముచేయగలగుములు పొట్టుయందును జిన్న పేగులయందునుగలవు. వీని సహాయమున త్వరలో జీర్ణమగును. దగ్గవపదార్థములు

నోటిలో నుమ్మిసిటితోఁ గలియువరకు నాగవు, జీర్ణమగుట కేర్పడిన రసములు దృఢపదార్థములతోఁ గలియునపుడు పలచబడి సారహీనములగుటచేఁ ద్వర్ణలో జీరము చేయ జాలవు. దృఢపదార్థములు రుచికర్మితములుగాక ఉపయోగింపబడవు. ఈ రుచిచే విశేషముగా పుచ్చుకొనుట తప్పదు. అందువలన జీర్ణకోశము సాగిపోయి ఎక్కువగా పుచ్చుకొనినగాని అకలితీరికట్లుండదు. కృమకృమముగా ఉదరములు గొప్పవగును. గొఢుమర్మిట్టలుతన ఉత్తరాది దేశములు అంత భార్యలు కలిగియుండిక పోవుటకు కారణము వారు అంతగా దృఢపదార్థముల నుపయోగింప వుండుటయే. ఉష్ణ, కారము, పంచదార మొదలగు విదాహకర పదార్థములను తిననివారికి దాహమేగాదు. దాహమైనను మంచినీళ్ళవలననే దాహమతీరును. మంచినీరైనను భోజనాత్మ్యార్థము ఒకగంట ముందుగాని, భోజనమైన పిమ్మట ఒక గంటకు తరువాతగాని పుచ్చుకొనవలెను. భోజనమగునపుడు ముద్దలు జారుటకుగాని, కారముపోవుటకుగాని మంచినీళ్ళు పుచ్చుకొను పద్ధతి చాలతప్ప. జీరము చేయురసములు మంచినీళ్ళచే బల్బుపడిపోవుటవలన పదార్థము అంత త్వరగా జీరములుగావు. గాన మధ్యేమధ్యే సానీయములు పనికిరావు.

భోజనమైనపిమ్మట చక్కగా నోటిని, చేతులను, కాళ్ళను కడుగుకొనవలెను. పళ్లలో నిరుతుకొన్న చిన్నచిన్న ముక్కలను ఏకలను చివురుపుల్లనంటిదానితో తీసివేసి, పుక్కిలింపి ఉమ్మివేసి పళ్ళను శుభ్రపరచవలెను.

భోజనము చేసినవెంటనే కొంతదూరము నడువవలసి వచ్చినను నడచుటకు ఆయాసము గలకగవండునట్లు పొట్టలో $\frac{3}{4}$ వంతు నిండునట్లును $\frac{1}{4}$ కాళీయుండునట్లును భుజింపవలెనేగాని పూర్తిగాఁ బొట్టనిండఁ దినరాదు. భుజించిన యరగంటలో ఘనపదార్థములు, రసములతోగలసి యుండును. అప్పుడు కాళీలేవండిన ఆయాసముగా నుండుటయు, ఆరసములతో పదార్థములు బాగుగా కలియుటకు తగిన కాళీ లేకపోవుటయు తటస్థించును.

భోజనమైనపిమ్మట పగటిపూట కొంత విశ్రాంతి తీసికొనవలెను. రాత్రిపూట తేలికయైన వ్యాయామము, నడకవంటిది తీసికొనవలెను. రాత్రియందు భోజనమైన వెంటనే పరుండి నిద్రించరాదు.

తాంబూలము, చుట్ట మొదలగునవి జీర్ణకర్మము చేరువును. గాన వాటిని వడలవలెను. సోడాకూడ నిట్టిదే.

౧౨ పానీయములు

౧ మంచినీరు

జీవకోటికంతకును నావారము కంటెను నధికావసరమగు నది జలము. భోజనములేకుండ మంచినీటిని తాగి కొన్ని రోజులు జీవించవచ్చునుగాని దాహము దీర్చుటకై కొన్ని గంటలైనను జీవించజాలము. వేసవికాలమందు నీళ్ళులేని స్థలములందు వడగొట్టిచనిపోయినవారు వార్తలు వినుచునే యున్నాము. కావలసినంత జలము బుచ్చుకొనని యడల రక్తము చిక్కబడి దాహమగును. మంచినీళ్ళు త్రాగుట వలన వడదీరును. మంచినీరు త్రాగుటవలన వడదీరునట్లు యితర పానీయములచే దీరుదు. ఇతరయవసరమగు జలము శుభ్రమైనది కాకపోయియడల : నారోగ్యము గల్గును. దయాళుడైన పరమాత్ముడు సమస్తమైన జీవకోటికిఁ బహుతేలికగా కావలసినంత జలము దొరకు నేర్పాటులు జేసి యున్నాడు. ప్రపంచముందు మూడువంతులు జలమును ఒకవంతు భూమియుగలవు. పృథివి సంతృప్తమందును అపరిశుభ్రమైన జలమునంతను మూర్ఖులృచ్చిచే నాదిరిగా మార్చి శుభ్రపరిచి తిరిగి వర్షరూపమున దయచేయుచు న్నాడు. నీటియందు తిరిగి చేరుచుండు కల్మషములను తినివేసి శుభ్రపరుచుటకు తగిన జలచరముల సృష్టించియున్నాడు. సర్వకాలముయందును సర్వప్రదేశములందును నీరుదొరకుటకుగాని నీటికి పాగుదలయేర్పరచి ప్రవాహరూపమున భూమి యందంతటను జలము లభించు నేర్పాట్లు గాంచి యున్నాడు. ఇట్లుతనలభముగ దొరకునట్లు చేయుటయే గాక మన సర్వపాపములను హరించి, సర్వరోగములను గుదుర్చుకొని మహావధముగ సృష్టించియున్నాడు. నీటియొక్క శక్తియంతయునెలిసికొనుటకు బ్రహ్మకృషిను తరముగాదు. నీటియొక్క శక్తినిగూర్చి వేదములందును ఆయుర్వేదమునందును పూర్తిగఁ జెలుపబడియున్నది. అది నారాయణ స్వరూపమే! దానిశక్తిని గ్రహించిన వననా గరిష్ఠలగు పాశ్చాత్యులు యంత్రముల నడుపుటయందు దానిశక్తి నుపయోగించి యెంతటిపనులనైనఁ జేయించుచున్నారగాని, రోగనివారణమందు దానికెట్టి శక్తిగలదో పరీక్షించి చూడలేదు. కొంతమంది మానవమార్గి, జన్మ, నీవ మొదలగు పృథ్వీ వైద్యులు దీనిశక్తిని గ్రహించి తమ జ్ఞానముచే లోకోపకారమగునట్లునేక గ్రంథముల వ్రాసియు ననేకరోగముల గుదిగ్రయున్నను లోకసామాన్యమున కొవైద్యమును బోధించి వ్యాపింపజేయు వలసినభారము పాలకులయందున్నను నింతవరకే పాలకవర్గముగాని తగు చర్యఁ దీసికొని, యీ మహానీయులకుఁ

టీకాలు మిక్కిలి మురికిపనియైయున్నది. మానవ దేహములోనికి జొప్పించు టీకారసి అవునం బంధమైనదే గాక మశూచక రోగి సంబంధ మైనదియును, సామాన్య మానవు డిది విని వాంతి జేసుకొనును. దానిని చేతితో తాకిన చెయ్యి కుంకుడుకాయ వేసి కడుగు కొనవలసి నదే. దానిని తినుట యనిన మిక్కిలి అసహ్యమును చిరాకును గలుగుచున్నది. టీకాలు వేయించుకొను వారిలో దీనిని తినిన యల్ల యగుచున్నదని గ్రహించినవా రెందరున్నారు? కొన్ని వ్యాధులలో నోటితో తిన్నదాని కన్న రక్తములోని ఇన్‌జెక్షన్ చేసిన ఔషధము త్వరగా దేహములోనికి జేరునని తెలిసినవారనేకు లున్నారు. నోటితో తినుటకును, ఇన్‌జెక్షన్‌కును భేదమేమనిన నోటితోతినిన నాలస్యముగాను ఇన్‌జెక్షన్‌చే త్వరగాను ఔషధము రక్తమునందు జేరిపోవును. ఇంత తెలిసియు టీకాలనిన మనకు భయమనిపించుట లేదు. పిరికివారనేక తూరులు చత్తురనిబాగుగా జెప్పబడినది. తాము చత్తుమనియు మశూచకము వలన వికృత రూపము వచ్చుననియు భీతి నొందువారే యీ టీకాలకు లోనగుచున్నారు. టీకాలు వేయించుకొనుట మత విరుద్ధమును, నీతిదూరమును నని తలంపకుండజాలము. మాంస భక్షకులు సయితము చచ్చిన జంతువు రక్తమును ద్రాగుట యనిన భీతి నొందెదరు. అయిన టీకాలనిన నోరులేని జంతువుయొక్క రక్తము పానముజేయుట కాక మరేమి? ఇట్టి దుర్మార్గమైన కార్యమునకు లోనగుట కన్న పాపభీతి గలవా రెవ్వరైనను ఇంకను వేయి రెట్లు మశూచకవ్యాధి ననుభవించుటయే శ్రేష్ఠ తరమైనది. చివరకు చచ్చినను మంచిదే.

ఇంగ్లాండులో తెలివిగలవా రనేకులుచేరి టీకాల వలని దుష్ఫలితముల శోధించి టీకాలను మానవలయునను సంఘములుగా బయలుదేరిరి. ఈ సంఘ సభ్యులు టీకాలపై బహిరంగమైన దాడి నలిపిరి. కొంద రిందుకు శిక్షింపబడిరి. ఈక్రింద కారణములచే వారు టీకాలు వలదనుచున్నారు.

౧ టీకారసము తయారుచేయుటలో నోరు లేని అనేక అవులు, దూడలు బాధ నొందుచున్నవి. ఎంత లాభము కలిగినను ఆ జంతువుల నిట్టి బాధలకు లోబడుపరాదు.

౨ టీకాలువేసిన మంచికలుగుటకు బదులు, ఇంకను వ్యాధులను గలిగించుచున్నది. దాని ప్రవేశానంతర మనేక వ్యాధులు తల నూపినవని టీకా అనుయాయువులే ఒప్పుకొనుచున్నారు.

౩ ఎవరి దేహము నుండి టీకారసము తీయబడినదో వానిదేహమునందున్న ఇతరవ్యాధి సూక్ష్మజీవులును ఆ టీకారసమునందుండును.

౪ టీకాల వేసికొనిన వారికి మశూచకము రాదని హామి యేమియులేదు. టీకాల సిద్ధాంతము గనిపెట్టిన జెన్నరు వైద్యుడు ఒక చేతిపై ఒకటేకా వేసిన వ్యాధి రాదనిచెప్పెను. అదితప్పుటచే రెండుచేతుల పైనను వేయసాగిరి. అదియును ఉపకారి కాకపోవుటచే రెండు చేతులు పైనను ఒకచోట కాక యింకా ఎక్కువ టీకాలు ఏడు సంవత్సరముల కొకతూరి వేయవలయు ననిరి. తరువాత మూడుసంవత్సరములకే తిరిగి వేయవలయుననిరి! దీనివలన వైద్యనిశానదులకే యిందు గట్టి నమ్మకము లేదని తెలుచున్నది. టీకాలు వేయించుకొననివారికి మశూచకము రాకుండుట లేదని వెనుకనే చెప్పితిమి. మశూచకము

తగిలిన అందఱకును టీకాలు లేక పోయియే గాదు.

గి టీకా రసమే మురికి. మురికి మురికిచే బోవు నని యెచ్చటను లేదు.

ఈసంఘమువా రీ పై అభిప్రాయముల వంటి తర్కముతో అధిక సంఖ్యగల ప్రజాభిప్రాయమును పోగొట్టేసిరి. ఒకపట్టణములో అధిక సంఖ్యాకులు టీకాలు వేయించుకొనమని దిరుగబడిరి. అట్లయ్యి వారికి మశూచికము వ్యాపింపలేదని లెక్కలవలన డేలుచున్నది. దీని కంతకును మూలకారణమేమనిన:- ఈ టీకాలు మానిన, దానికొరకై ఏర్పడిన డాక్టరుల పొట్టలు నిండవు. ఈ భయమున అంధులై ప్రజలకు జరుగు అపకారమును గణింపగలుగుటలేదు. దాని వలన యీ అమానుషమైన దురలవాటు అంతరించుటలేదు. ఎట్లయినను టీకాలు వేయరాదను వైద్యులును గలరు. వారికిందలి అపకారములు పూర్తిగాఁ తెలియవచ్చినవి.

టీకాలయందలి అపకారమును గ్రహించి దానిని మనస్ఫూర్తిగా నిరాకరింప దలచిన వారు శాసనమువలన గలిగిన ఎట్టినష్టములకైనను, శిక్షలకైనను నోర్వ ధైర్యము గలిగి యుండవలయును. తాము నమ్మిన సత్యమును నిలుపుకొనుటకై ప్రపంచమున కంతకును ఎదురుదిరిగి ఒంటరిగానుండి యైనను తాను నమ్మినదానిని సమర్థింపవలయును. ఆరోగ్యము కాదనే కారణమున టీకాలువలదనువా రాశాస్త్రమును పూర్తిగా సభ్యసించి తాము చెప్పిన దాని నందరచేతను ఒప్పించుటకై వారికి సచ్చజెప్పగలిగి యుండవలయును. వారిని యాచరింపజేయ గలిగి యుండవలయును. ఈ విషయమై పూర్తిగా దెలియనివారును,

సర్కారు పెట్టు బాధల భరించు సాహసములేనివారును, సర్కారు శాసనముల ననుగమింపవలయును. తమచుట్టు నున్న ప్రపంచమువారి భావము ననుసరించి నడుచుచుండలయును.

టీకాలువలదనువారు నా'ఆరోగ్యాదర్శము'నందు వ్రాయబడిన ఆరోగ్య నియమములన్నియు ననుసరించి తీరవలయును. దానివలన మశూచికమే గాక యితర వ్యాధులను గలిగించు నూత్నజీవులను నిరోధించు శక్తి దేహమునకు గలుగును. దాన మశూచికము, యితర వ్యాధులనుండి రక్షింపఁబడుదురు. టీకాలువద్దని ఒకవంక జెప్పుచు తమ కామవ్యామోహమును తగ్గించుకొనఁ జాలనిచో వారు ప్రపంచము నెదుట సత్యమును సిద్ధాంతము జేయజాలరు. తీరా మశూచికము వచ్చిన తరువాత దినమునకు 3 తూరులు తడిగుడ్డ కట్టు కట్టుట మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైన చికిత్స. దాన జ్వరముతగ్గును. పుండ్లు త్వరగా మానిపోవును. పుండ్లపై నూనెలు, తైలములు రాయఁబనిలేదు. సాధ్యమైన ఒకటి, రెండు చోట్ల మట్టిపట్టిల వేయవలయును. అన్నము, తేలిక పండ్లు మాత్రమే వధ్యము. ఖిరూర, సీమబాదం మొదలగునట్టి పదార్థములు మానవలయును. సామాన్యముగా ఒక వారము లోపలనే తడిగుడ్డ కట్టుటవలన పుండ్లు మాననారంభించును. మాననియెడల యింకను తత్వములో విషమున్నదని యర్థము. మశూచికమనిన భయము గలుగరాదు. మరి దేహమునందలి విషమును బహిష్కరించుటకై ప్రకృతిచేయు గట్టి ప్రయత్నమే యీ మశూచికమని గ్రహింపవలయును. అది విషమును బహిష్కరించి, ఆరోగ్యమును నిలుపగలదు.

మశూచికము తగిలినతరువాత కొంతకాలము

వరకు రోగి బలహీనముగా నుండును. ఇంకను కొన్ని యితర వ్యాధులచే బాధపడును. ఇది మశూచిక ఫలితము కాక దానిని నివారించుటకై వాడిన వేధవ మందుల ఫలితము. ఇట్లే జ్వరములకు వాడిన క్వైనావలన చెవుడువచ్చును. చివరకు క్వినిన్ అను స్థితికివచ్చును. సుఖవ్యాధులలో పాదరసము వాడుక అనేక యితరవ్యాధుల కారకమగుచున్నది. మలబద్ధకమునకు వాడిన మందువలన మూలవ్యాధి పంటివి గలుగుచున్నది. ఆరోగ్య నియమానుసరణమువలన రోగముయొక్క మూలకారణమును తీసివేయు

టయే సత్యమైన వ్యాధి నివారక పద్ధతి. అధిక వ్యయమువలన తయారై అధిక గుణతరముగా గాన్పించిన భస్మములు సయితము ఫలితమునందపకారలే. అవి మొదట కొంత ఉపకారము చేసినను కామజ్వరమును గలిగించి ఆరోగ్యమును నాశనపఱచును.

బొబ్బలుపోయి పుండ్లుపడిన తరువాత ఆలిప్ నూనెరాచి ప్రతి దినము స్నానము చేయుచుండిన ఆపుండ్లు రాలిపోవును. తరువాత క్రమముగా మచ్చలు సయితము పోయి దేహమునకు సహజమగు కాంతియు, వర్ణమును గలుగును.

మందుల వలన రోగాలు కుదరవు.

అయితే మందులతోనిమిత్తం లేకుండా రోగాలు కుదిరేసలహా మీకు కావాలా?

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.

టీకాలు వేయరాదు ఎందుకు?

టీకాలు ఆపివేసినయెడల ఒకేతూరి భారతదేశమంతయు మశూచికముతో నాశనమవుతుందని నమ్మేవారి పిచ్చినమ్మకమును యీ గ్రంథము సంపూర్ణముగా ఖండించును. టీకాలు మానిన దేశాలలో యెలా మశూచికము తగ్గిపోయిందో; ఒకసారి, రెండుసార్లు, మూడుసార్లు టీకాలు వేసే దేశాలలో ఎలా మశూచికము చావక ప్రబలిపోతున్నదో అంకెలతో రుజువుచేయబడియున్నది. మశూచికము యేమిచేస్తే రాకుండా పోతుందో గూడా యీగ్రంథమున విపులముగా వ్రాయబడినది. 60 పెద్ద పేజీల గ్రంథము వెల 0-2-0 మాత్రం.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.

ఆరోగ్య దర్శము?

గాంధీమహాత్మునిచే అనుభవపూర్వకముగ వ్రాయబడిన ఆరోగ్యశాస్త్రగ్రంథము. ఇందు వాయు, జల, వృత్తికా, ఆహార చికిత్సలున్న వివిధవ్యాధులకు చికిత్సలున్నా. తెలుపబడినవి.

అనువాదకులు : డాక్టరు పుచ్చా వెంకటాచార్యగారు. ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

వ్యాయామము

	జల	జల		ఇతరులకు చందాదారులకు
	ఇతరులకు	చందాదారులకు	అనుభవయోగ్యమైన	40 1 40
క్షయము	0 12 0	0 80	నూర్వనమస్కారములు	40 0 40
శుక్లవర్ణము	0 12 0	0 80	డిటో పటములు	20 0 20
మలబద్ధము	0 12 0	0 80		

ప్రకృతి వైద్యకళి సంపుటములు

వేదాంతము, ఇతరములు			ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	
బుద్ధిజీవనప్రకాశము	0 40	0 30	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 1 80
శ్రీలక్ష్మితము	0 20	0 10		చందాదారులకు 1 20
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 00	1 00	ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు	
మహాయోగము	0 12 0	0 80	ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు 3 00
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 80		చందాదారులకు 2 80
యుక్తిప్రకాశము	0 80	0 50	ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు 1 40
రావత్తీస్వామివేదాంతోపన్యాసములు				చందాదారులకు 1 00
1 భాగము	0 80	0 50	17 సంపుటము	ఇతరులకు 3 40
2 భాగము	0 80	0 50		చందాదారులకు 3 00

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS

IN 1 VOLUME

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

Part I	Philosophy to Chromopathy and apparatus.
Part II	Sexuality and Sociology.
Part III	Psychology and Mental Healing.
Part IV	Nervous system and Insanity.
Part V	Diseases of organs and Cure.

76 Pages

150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance)	Rs. 10
Post-publication price	Rs. 20

For detailed prospectus apply to:-

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,

BEZWADA

34

ప్రకృతి

సచిత్రనవాజలైద్యమాసవత్రిక.

ఈ ప్రకృతి నాగరిక ప్రపంచము మానవుడు ప్రకృతినియములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్యసుఖముల కాపడ జే వెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకృతముగ అనుభవించుచున్న కారీరక మానసికవ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షన్లు అవసరములేకుండా ఆయుర్వేదము, ఔషధము, వృద్ధులు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులనుకూడ, గాలి, నూర్మకీరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధికశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సునిశిత వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకటాచార్యులు, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకీరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గృహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలిక్లైండు 1 కి వెల 4—8—0. చందాదారులకు తగ్గింపు
నిండుతోలు ఫ్లెగ్మబిల్లైండు ,, వెల 5—0—0. ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.
పోస్ట్ జి ప్రోత్సేకము. గృహింపవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

కొత్తకూర్పు. **తొట్టి వైద్యము** సచిత్రము.

అనేక సూత్రసచిత్రపటము లిందు జేర్చబడి సూత్ర ఫక్కిన ముద్రింపబడినది. మానవహర్షి గారి ఆభివృద్ధి వైద్యకాస్త్రము, ముఖవైఖరివిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు, అసలు వెల రు. 3-0-0.
400 పుటలు. ప్రకృతిచందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయము, బెజవాడ.

